

# **MBSR 6-Wochen-Fortsetzungskurs mit Elementen aus dem Qigong**

**Hast Du Lust, Bekanntes zu vertiefen und Neues kennen zu lernen?**

In diesem Kurs bilden die bewährten formalen Übungen aus dem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 8-Wochen-Kurs wie Bodyscan, stilles Sitzen und achtsame Körperbewegungen die Basis. Daneben unterstützen Übungen aus dem Qi-Gong (Übungen in Bewegung und in Ruhe) die Achtsamkeitspraxis wirkungsvoll

## **Daten & Zeiten**

Jeweils Dienstag Abend am 10. September / 17. September / 24. September / 1. Oktober / 15. Oktober / 29. Oktober 2024 von 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr

## **Ort**

Raum für Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich

## **Preis**

CHF 400.-

## **Leitung**

Nicola Ehrli, MBSR-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin, Yoga Nidra Kursleiterin, Qigong-Kursleiterin

## **Kontakt**

Nicola Ehrli, Elisabethenstrasse 43, 8004 Zürich - 043 322 06 40 - [abm@ehrli.com](mailto:abm@ehrli.com)  
[www.mbsr-ehrli.ch](http://www.mbsr-ehrli.ch)

**Ich freue mich über Deine Anmeldung bis 3. September 2024**