

Innere Stärke im Angesicht von Digitalisierung, KI und mehr

Mindfulness-Workshop in Basel

6. April 2019

Leitung: Iris Uderstädt, mindful@work

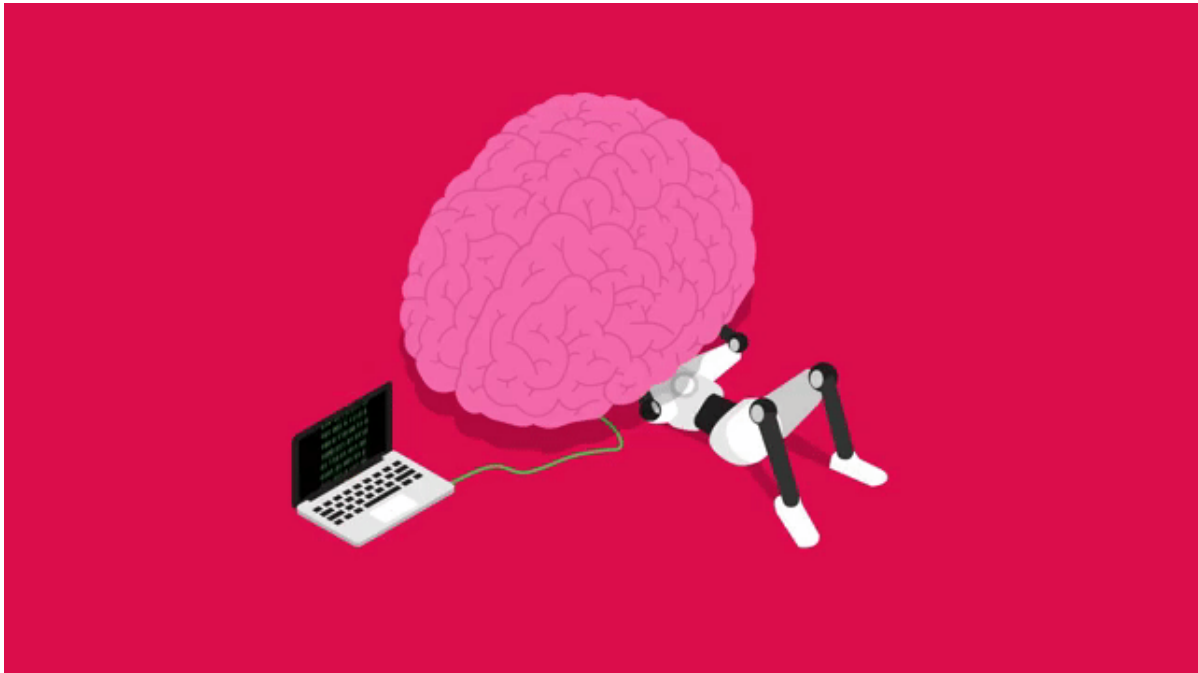


Bild: Gerd Leonhard

Ich lade Sie zur Teilnahme an diesem Pilot Workshop ein, in welchem wir Herausforderungen an unser menschliches Sein im digitalen Zeitalter anschauen und Wege erforschen den exponentiellen Veränderungen kraftvoll zu begegnen.

Der Tag umfasst:

- Kurze Vorträge zum Thema
- Mindfulness-Übungen (Sitzmeditation, Gehmeditation, kurze Feldenkrais - Sequenzen)
- Austausch und Gespräche

Zeit: Samstag 10.00 – 17.00 (mit Mittagspause)

Beitrag: 180 Fr

Ort: N.N, Basel

Anmeldung per email: info@mindfulatwork.ch