



Mini-Retreat: „Sanft und bestimmt“

in Grellingen/Baselland

Sonntag, 20. August 2023, 14.00 bis 18.00

Ich lade euch in das gemütliche, verbindende Rund der Jurte zu monatlichen Kurz-Retreats ein. Sitzmeditation, Gehmeditation drinnen und draussen, Qigong und Journaling unterstützen uns darin, unser Potenzial zu berühren und mit Klarheit im Alltag umzusetzen.

Leitung: Iris Uderstädt

www.mindfulatwork.ch

Beitrag: 110 Fr.

Ich Sorge für Tee und Nüsse. Bitte bringt eine Wasserflasche mit.

Zur Anmeldung:

Iris Uderstädt

info@mindfulatwork.ch

Melde dich bei Fragen gerne auch telefonisch:

+41 79 800 84 22