

## Meditation am Morgen – Online



Odilon Redon, 1904 – De Boeddha

Montags von 7:30 bis 7:50

Donnerstags von 8.00 bis 8.30

als offenes Angebot (man kann regelmässig  
oder ab und zu dabei sein)

**29. April bis 27. Juni 2024**

Leitung: Iris Uderstädt und Kirsten van Well

[www.kirstenvanwell.de](http://www.kirstenvanwell.de)

[www.mindfulatwork.ch](http://www.mindfulatwork.ch)

Beginne den Tag mit Innehalten und erlaube dir Momente  
der Klarheit, der Ausrichtung und Verbindung.

Wir starten mit Übungen, um im Körper zu landen,  
gefolgt von einer angeleiteten Meditation, stillem Sitzen  
und bei Wunsch am/nach Ende mit einem kurzen Austausch.

Thema für das zweite Quartal ist: Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Bitte einmalig eine Email schicken, dann erhältst du den Zoom link:

[info@kirstenvanwell.de](mailto:info@kirstenvanwell.de) oder [info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)

Wir freuen uns über einen selbst gewählten  
Beitrag am Ende des Zeitraumes.