



**Mini-Retreat: „Aufrecht und Verwurzelt“  
in Gempen/SO**

**Sonntag, 5. April 2025, 14.00 bis 18.00**

Ich lade euch in das verbindende Rund der Jurte und in den Wald auf dem Gempen ein: gemeinsam praktizieren, sich der Weisheit der Natur öffnen und die eigene Ausrichtung auf das Wesentliche erfrischen.

Wir nutzen dafür Sitz- und Gehmeditation, Qigong, Inquiry und Schreiben.

Leitung: Iris Uderstädt

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

Beitrag: 90 Fr.

Ich Sorge für Tee und Nüsse. Bitte bringt eine Wasserflasche mit, feste Schuhe und ein Notizbuch samt Stift.

Zur Anmeldung:

Iris Uderstädt

[info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)

Melde dich bei Fragen gerne auch telefonisch:  
+41 79 800 84 22

