



Resilient durch den Herbst 2025

- Stabilisierung der Aufmerksamkeit mit Hilfe von Sitzmeditation (Fokus und Offenes Gewahrsein)
- Vitalisierung der Lebensenergie mit Hilfe von einfachen Atem-und Qigong-Übungen
- Präsenzübungen für Körper, Herz und Geist
- Am Schluss des Abends nutzen wir die entstandene Ruhe und Klarheit für ein kurzes Journaling mit einem persönlich wichtigen Thema.

Achtsamkeitsbasierter Online-Kurs

21. Oktober bis 09. Dezember 2025

8x dienstags 19.00 -20.00

Die Zoom-Meetings werden aufgezeichnet und dir zur Verfügung gestellt.

Beitrag: 190 Fr.

Leitung: Iris Uderstädt

info@mindfulatwork.ch

+41 79 800 84 22

Melde dich gerne bei Fragen

Fotos: Liliana Bizama