Foto: Iris Luther

Meditation am Morgen online, erstes Quartal

Montags von 7:15 bis 7:45
als offenes Angebot (man kann regelmässig
oder ab und zu dabei sein)

12. Januar bis 23. März 2026 (ausser am 16.2.)
Leitung: Iris Uderstädt www.mindfulatwork.ch

Gemeinsam den Tag mit Innehalten starten, um

Verbindung, Klarheit und Ausrichtung zu generieren –

ein kraftvoller Start in die neue Woche!

Wir beginnen damit, den Körper in uns präsenter zu spüren,

gefolgt von einer angeleiteten Meditation, stillem Sitzen

und bei Wunsch am/nach Ende mit einem kurzen Austausch.

Thema für das erste Quartal: Vertrauen in die fühlende Selbst-Natur

Bitte einmalig eine Email schicken, dann erhältst du den Zoom link:
info@mindfulatwork.ch

Ich freue mich über einen selbst gewählten Beitrag am Ende des Zeitraumes.