

Herzliche Einladung zu den Achtsamkeitsabenden! Jeden dritten Mittwochabend im Monat von 19.15-20.45

Leitung: Ursula Frischknecht-Tobler, MBSR-MSC-Lehrerin



Dies ist ein Angebot für Menschen, die bereits einen 8 Wochen-MBSR-Kurs besucht haben und gerne ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen und vermehrt in den Alltag integrieren möchten. Bekannte und neue Meditationen, kurze Inputs zu Themen und der Austausch in der Gruppe Inspiration können dazu neuen Ansporn geben.

Inhalt:

Die Meditationen stehen im Zentrum, während die Übungen, der Erfahrungsaustausch und eine theoretische Vertiefung den Rahmen der Abende bilden. Die inhaltlichen Ausrichtungen kommen aus den Alltagserfahrungen der Teilnehmenden und der Kursleiterin, aus jahreszeitlichen oder aktuellen Gegebenheiten sowie aus der Literatur.

Daten für 2020 (Änderungen vorbehalten):

Januar Ausfall

19. Februar

18. März

15. April

20. Mai

17. Juni

Juli Ausfall

19. August

16. September

21. Oktober

18. November

16. Dezember

Ort: Yogaraum im Obergeschoss Technopark, Schaanerstr.27, Vaduz

Mitbringen: Wenn möglich eigenes Meditationskissen und Matte

Kosten: Fr. 20.— , das Geld geht vollumfänglich an das von mir mitinitiierte Bildungsprojekt «Tatu Tano» in Nshamba, Tansania.

ufrisch@rsnweb.ch; www.mbsr-frischknecht.ch; Handy: 079 733 9053