

ANKOMMEN



Achtsamkeit mitten im Leben

„ ... und wenn die stade Zeit vorüber ist,
dann wird's auch wieder ruhiger!“

Zitat: Karl Valentin

WAHRNEHMEN ÖFFNEN ANERKENNEN ZULASSEN

Wir wollen wieder „Achtsamkeit mitten im Leben“ praktizieren und würden euch gerne dazu einladen.

Hofbräuhaus München
28. November 2015
10 - 13 Uhr

Einige Achtsamkeitslehrerinnen des „Center for Mindfulness München“ werden Kurzvorträge und kleine Übungen zur Meditations- und Achtsamkeitspraxis anleiten. Mit diesen Übungen wollen wir dazu inspirieren, in der oftmals hektischen Vorweihnachtszeit innezuhalten und mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Wir freuen uns auf Sie, das gemeinsame Üben und Ihre Fragen.



Center
For
Mindfulness

www.center-for-mindfulness.de