

## Achtsamkeit am Mittag – die andere Mittagspause

Bei der kleinen Auszeit über Mittag widmen wir uns mit verschiedenen Übungen der Achtsamkeit (Bsp: Gehmeditation, Bodyscan, Sitzmeditation, Achtsame Körperübungen, Wahrnehmung).

Wir fokussieren uns bewusst auf den Moment, schulen unseren Geist und erfahren innere Ruhe und Gelassenheit.

Mit Interesse und Geduld stärken wir uns so für die alltäglichen Herausforderungen.

Vorkenntnisse sind keine nötig.

<b>Datum</b>	jeweils Freitags (März und April, ausgenommen 05.04.19)
<b>Zeit</b>	11:45 – 12:45 Uhr
<b>Ort</b>	Im Studio von «dein-Yoga» (Falken), Mellingerstrasse 2b, 5400 Baden
<b>Mitbringen</b>	-Neugierde -Bequeme Kleidung -Es hat genügend Yoga-Matten und Sitzkissen zur Benützung vorhanden
<b>Kosten</b>	es steht ein Kässeli bereit für die Unkosten
<b>Anmeldung</b>	nicht nötig, einfach vorbeikommen. Es können alle oder auch nur einzelne Termine besucht werden

### Leitung & Auskunft

Martin Jerjen  
**078 606 33 46**  
martin@8samkeit.ch  
[www.8samkeit.ch](http://www.8samkeit.ch)