

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.

Datum	jeweils Freitags (März und April, ausgenommen 05.04.19)
Zeit	11:45 – 12:45 Uhr
Ort	Im Studio von «dein-Yoga» (Falken), Mellingerstrasse 2b, 5400 Baden
Mitbringen	-Neugierde -Bequeme Kleidung -Es hat genügend Yoga-Matten und Sitzkissen zur Benützung vorhanden
Kosten	es steht ein Kässeli bereit für die Unkosten
Anmeldung	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