

**Gemeinsam Meditieren und Achtsamkeit üben,
basierend auf den Inhalten «MBSR»
(Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung)
mit Themeninput & kleinem Austausch**

Neue Daten: 22.4., 3.6., 8.7., 26.8., 7.10.2024 und 6.1.2025

Zeit: 6 Montagabende, 18 - 19.30 h

Ort: www.yogazeit-steffisburg.ch

Kosten: Selbsteinschätzung: 120.- - 180.- für alle Daten, Zahlung vor dem Start der Gruppe.

@ melde dich gern auch, wenn du Interesse hast und dein Budget kleiner ist

Namaste!



«Und könntet ihr in eurem Herzen das Staunen über die täglichen Dinge des Lebens bewahren, würde euch der Schmerz nicht weniger wundersam scheinen als die Freude.»

Khalil Gibran, arabischer Dichter, aus: Der Prophet
(1883-1931)