



## Achtsam in den Tag starten

Jeweils am Donnerstagsvormittag um 9.15 Uhr  
im reformierten Kirchgemeindehaus

Leitung: Maya Steiner, Telefon 076 510 20 44  
[maya.steiner@ref-greifensee.ch](mailto:maya.steiner@ref-greifensee.ch)

# Achtsamkeitsmorgen

## Achtsam in den Tag starten

Möchten auch Sie achtsam in den Tag starten? Den Moment der Gegenwart in einer Gruppe geniessen? Bewusst atmen, den Körper und die Umgebung wahrnehmen, sich ganz aufs Hier und Jetzt einstellen. Während der Stunde halten wir uns sowohl in der freien Natur wie auch im Saal auf.

Das Angebot wird wöchentlich durchgeführt mit Ausnahme der Schulferien, jeweils am Donnerstag, 9.15 Uhr und dauert ungefähr eine Stunde.

Kommen Sie in der Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

Für weitere Auskünfte kontaktieren Sie:

Maya Steiner

Telefon 076 510 20 44

[maya.steiner@ref-greifensee.ch](mailto:maya.steiner@ref-greifensee.ch)