



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. Wir halten uns sowohl in der freien Natur als auch im Saal auf.

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

Kommen Sie in der Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für weitere Auskünfte kontaktieren Sie: Maya Steiner, maya.steiner@ref-greifensee.ch, Telefon 076 510 20 44.

Maya Steiner, Leitung