

A blurred, high-angle photograph of a large crowd of people walking in a public space, likely a train station or a busy plaza. The motion blur conveys a sense of constant activity and the fast pace of modern life.

# Pause vom Alltag

**Inhalte:** Achtsamkeitstraining, Meditation/Reflexion der Lebensgestaltung; Ansprüche und Zwänge – Freiheiten und Spielräume  
Gelegenheit zur Stille und zum Alleinsein, Austausch mit anderen Teilnehmenden, klare Tagesstruktur mit Raum für persönliche Bedürfnisse

**Ort:** Seminarhotel\*\*\* Kloster Fischingen, 8376 Fischingen, an der A1 zwischen Winterthur und St. Gallen, öV mit Bushaltestelle vor Kloster

**Daten:** Samstag/Sonntag, 11.-12. Mai 2019 und 2.-3. November 2019

**Leitung:** Yvonne Bommer, MBSR- und MBCT Lehrerin  
Werner Ibig, Ausbilder EFA, Coaching, Supervision

**Preis:** Vollpension im Seminarhotel Kloster Fischingen, inkl. Kurskosten

- im Einzelzimmer CHF 530.00
- im Doppelzimmer CHF 495.00
- im Mehrbettenraum CHF 470.00

**Kontakt, Anmeldung:** [achtsamplus.ch](http://achtsamplus.ch) / [kloster.fischingen.ch](http://kloster.fischingen.ch)

