



ACHTSAMKEIT ERLEBEN

**WANN HABEN SIE SICH ZUM LETZTEN
MAL EINE PAUSE GEGÖNNT?**

13.-14. JUNI 2020

21.-22. NOVEMBER 2020

SAMSTAG 9:30 BIS SONNTAG 16:00

Ein Kloster ist nicht bloss ein anderer Ort, sondern eine andere Welt. Dies macht es einfacher aus dem „Hamsterrad“ des Alltags auszusteigen und sich eine Pause zu gönnen.

Diese Distanz ist notwendig, um wieder Atem zu holen und zur Ruhe zu kommen.

Deshalb schenken Sie sich ein Wochenende Zeit!

Erleben Sie Achtsamkeit im wunderschönen Kloster Fischingen.

«Den Puls des eigenen Herzen fühlen.

Ruhe im Innern.

Ruhe im Äussern.

Wieder Atem holen lernen, das ist es.»

(Christian Morgenstern)

achtsam & plus.ch
Entwicklung von Achtsamkeit und Klarheit beruflich privat



HARRIET GRACHTEN

INHALT

Einführung und Vertiefung ins Thema Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, verschiedene Meditationen, Atemübungen, sanftes Yoga, Zeit in Stille, Austausch, optionale Einzelgespräche

ORT

Seminarhotel Kloster, 8376 Fischingen, an der A1 zwischen Winterthur und St.Gallen, öV mit Bushaltestelle vor dem Kloster

KOSTEN

Kurs: Franken 270.-, exkl. Übernachtung buchbar direkt übers Kloster

LEITUNG, ANMELDUNG



Harriet Grachten

Yoga-, MBSR-Lehrerin

h.grachten.mbsr@sunrise.ch



Yvonne Bommer, MBSR-,

MBCT-, MSC-Lehrerin

yvonne.bommer@gmail.com



ACHTSAMKEIT ERLEBEN

**WANN HABEN SIE SICH ZUM LETZTEN
MAL EINE PAUSE GEGÖNNT?**

13.-14. JUNI 2020

21.-22. NOVEMBER 2020

SAMSTAG 9:30 BIS SONNTAG 16:00

Ein Kloster ist nicht bloss ein anderer Ort, sondern eine andere Welt. Dies macht es einfacher aus dem „Hamsterrad“ des Alltags auszusteigen und sich eine Pause zu gönnen.

Diese Distanz ist notwendig, um wieder Atem zu holen und zur Ruhe zu kommen.

Deshalb schenken Sie sich ein Wochenende Zeit!

Erleben Sie Achtsamkeit im wunderschönen Kloster Fischingen.

«Den Puls des eigenen Herzen fühlen.

Ruhe im Innern.

Ruhe im Äussern.

Wieder Atem holen lernen, das ist es.»

(Christian Morgenstern)

achtsam & plus.ch
Entwicklung von Achtsamkeit und Klarheit beruflich privat



HARRIET GRACHTEN

INHALT

Einführung und Vertiefung ins Thema Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, verschiedene Meditationen, Atemübungen, sanftes Yoga, Zeit in Stille, Austausch, optionale Einzelgespräche

ORT

Seminarhotel Kloster, 8376 Fischingen, an der A1 zwischen Winterthur und St.Gallen, öV mit Bushaltestelle vor dem Kloster

KOSTEN

Kurs: Franken 270.-, exkl. Übernachtung buchbar direkt übers Kloster

LEITUNG, ANMELDUNG



Harriet Grachten

Yoga-, MBSR-Lehrerin

h.grachten.mbsr@sunrise.ch



Yvonne Bommer, MBSR-,

MBCT-, MSC-Lehrerin

yvonne.bommer@gmail.com

