



ENTSPANNT IN DIE Vorweihnachtszeit

23. NOVEMBER

Tag der Achtsamkeit

- 10 Uhr** Ankommen mit Tee & Brezeln
- 11 Uhr** Vormittagsprogramm in Stille
- 13 Uhr** Mittagspause (optional in Stille)
- 14 Uhr** Nachmittagsprogramm in Stille
- 16 Uhr** Gemeinsames Beenden der Stille & Besprechung
- 17 Uhr** Ende

Ort:
Naturkolleg Hirzwald, St. Georgen

Kosten:
40€

Anmeldung & Informationen:
petrarist@web.de 0163/1413041
www.achtsamkeit-im-schwarzwald.de



Petra Rist
Dipl.- Heilpädagogin
Zertifizierte MBSR-Lehrerin
Mitglied im Verband MBSR/ MBCT Lehrende