



## Achtsamkeit – ein Übungsmorgen im Sommer

### 24. Juni 2023, 09.00 – 13.00 Uhr

- Inhalt: Wir meinen die Welt zu kennen und betrachten sie durch unsere Brille. Wie wäre es, sie wieder einmal ganz frisch und mit **Anfängergeist** wahrzunehmen?
- Mit bekannten und neuen Übungen (Body Scan, Meditation im Sitzen und im Gehen, achtsame Körperarbeit), schweigen und austauschen, machen wir Erfahrungen zum Thema.
- Zeitraumen: 09.00 Uhr – 13.00 Uhr
- Verpflegung: heisses Wasser, Tee, löslicher Kaffee und Früchte sind vorhanden
- Mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken
- Kurskosten: CHF 100.-  
Bei Abmeldung drei Tage vor Kursbeginn erhebe ich eine Bearbeitungsgebühr von CHF 10.- (nicht im Krankheitsfall).
- Kursleitung: Claudia Suter
- Info und Anmeldung: bis 18. Juni 2023, claudia.suter@hotmail.ch, 079 781 01 93
- Durchführung: bei 5 definitiven Anmeldungen wird der Kurs durchgeführt
- Versicherung: ist Sache der Kursteilnehmenden

Claudia Suter  
Moserhügel 2  
5620 Bremgarten  
claudia.suter@hotmail.ch  
www.achtsamkeit-beratung-bildung.ch

Kursort: Budo Schule Randokan  
Isenlaufstrasse 2  
5620 Bremgarten



In der Häuserzeile gibt es den Denner, einen E-Zigaretten-Shop, den Raum der Budo Schule Randokan (ist angeschrieben) und daneben einen Thaiimbiss.

Die Parkplätze vor dem Gebäude dürfen benützt werden. Die Haltestelle Bremgarten Isenlauf der Bremgarten Dietikon Bahn ist ca. 3 Minuten entfernt.