



Claudia Suter
Moserhügel 2
Bremgarten
claudia.suter@hotmail.ch
www.achtsamkeit-beratung-bildung.ch
056 631 69 59
079 781 01 93



Achtsamer Samstag Datum 2. Semester 2023

Inhalt	Bekannte und neue Übungen (Body Scan, Meditation im Sitzen und im Gehen, achtsame Körperarbeit), schweigen und austauschen
Datum	16.12.2023 09.00 – 13.00 Uhr
Ort	Budo Schule Randokan Isenlaufstrasse 2 5620 Bremgarten öV: Bahnhofstestelle Isenlauf, 3 Minuten Parkplätze: vor dem Haus und Isenlaufparkplatz, 5 Minuten
Kosten	CHF 80.00 CHF 60.00 für Menschen, die ein Semesterabo Meditation besitzen
Mitbringen	nach Wunsch persönliche Kissen und Matten (Im Raum sind Meditationskissen, Matten und Wolldecken vorhanden.)
Kursleitung	Claudia Suter
Anmeldung	bis 02.12.2023, per Mail oder mündlich