



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



## Übungsmöglichkeiten

### Meditation Daten 1. Semester 2024

<b>Inhalt</b>	Meditation, geführt und in Stille Body Scan, achtsame Körperarbeit, Input
<b>Daten – Freitag</b> <b>ZOOM</b>	jeweils 18.30 – 20.00 Uhr 19.01., 16.02., 22.03., 26.04., 24.05., 21.06.2024
<b>Kosten</b>	CHF 135.-/Semester (Eine Audiodatei zum Nachhören wird zur Verfügung gestellt, auch bei Absenz) <b>oder</b> CHF 27.-/Einzeltermin (Eine Audiodatei zum Nachhören wird nur für die Teilnahme-Abende zugestellt)
<b>Kursleitung</b>	Claudia Suter
<b>Anmeldung/ Abmeldung</b>	bis 15.01.2024, per Mail, Whatsapp oder mündlich
<b>Vorschau</b>	Achtsamer Samstag, 22.06.2024, 09.00 – 13.00 Uhr Budo Schule Randokan, 5620 Bremgarten