



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 2024

Thema	Mitgefühl und Selbstsorge
Inhalt	Zentral sind die eigenen Erfahrungen, die wir über den Körper und in der Meditation machen. Neben Texten und kurzen Inputs gibt es die Möglichkeit zum Austausch.
Datum	14.12.2024 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	bequeme Kleidung, dicke Socken nach Wunsch persönliche Kissen und Matten (Im Raum sind Meditationskissen, Matten und Woldecken vorhanden.)
Kursleitung	Claudia Suter
Anmeldung	bis 07.12.2024, per Mail, WhatsApp oder mündlich Der Kurs findet statt ab 5 Teilnehmenden.