

Donnerstag, 23. Juni 2022 von 18.30–20.00 Uhr
Baeschlin Bücher, Glarus

Abend zum Schnuppern

Achtsamkeit – Inseln der Ruhe finden

«Wenn wir uns zu sehr auf die Hektik der Welt einlassen, verlieren wir die Verbindung zueinander – und zu uns selbst.» Jack Kornfield

Gelassenheit, Entspannung, Leichtigkeit und Präsenz nähren.

Anhand von einfachen Übungen, Inputs und Austausch erfahren Sie mehr darüber, was Achtsamkeit ist, wie sie wirkt und wie Sie es lernen können.

Mit Karin Werner Zentner

Psychologin lic.phil.I, Supervisorin bso,
zertifizierte Achtsamkeitslehrerin
Informationen unter 079 329 30 02
karinwernerzentner@wzet.ch
www.minfulness-now.ch

Mit Anmeldung an: office@baeschlin.ch
oder Telefon 055 640 11 25

Eintritt frei

Bücher
zum Schmökern

Inspiration

Fragerunde mit
Referentin



Baeschlin Bücher
voller schöner Seiten

8750 Glarus · Hauptstrasse 32
Telefon 055 640 11 25
www.lesestoff.ch