

Nächste Termine

MBSR 8-Wochenkurse (Voraussetzung: Persönliches Vorgespräch):

Kurs 1

Donnerstag, 19.00 – 21.30 Uhr, 17. / 24. / 31. Aug. / 7. / 14. / 21. / 28. Sept. / 5. Okt. 2023

und Tag der Achtsamkeit: Samstag, 23. Sept. 2023, 9.00 – 16.00 Uhr

Kursort: MKS, Gartenstrasse 5, Chur

Infos und Anmeldung: MKS, Migros Klubschule Chur

Kurs 2

Ab Februar 2024 – Daten folgen

Tag der Achtsamkeit

(Voraussetzung: besuchter MBSR 8-Wochenkurs oder Erfahrung in Meditation)

Samstag, 23. Dezember 2023, 9.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung: Lucina Lanfranchi

Yoga 50plus: Kraft aus Bewegung und Stille

Montags, ab 31. Juli 2023, 18.40 – 19.55 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Ort: MKS, Gartenstrasse 5, Chur

Infos und Anmeldung: MKS, Migros Klubschule Chur

Workshop: Timeout statt Burnout – Achtsamkeit im Alltag

Samstag, 18. November 2023, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: BGS, Gürtelstrasse 42/44, Chur

Infos und Anmeldung: BGS, Bildungszentrum Gesundheit und Soziales Chur

Meditations-Retreat: Sitzen wie ein Berg

Freitag, 24. November, 18.00 Uhr – Sonntag, 26. November 2023, 14.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz

Infos und Anmeldung: lucina.lanfranchi@bluewin.ch

Achtsamkeits-, Meditations- und Yoga-Angebote nach individuellem Bedürfnis

Gerne führe ich auch massgeschneiderte Weiterbildungsangebote durch für Institutionen, Schulen, Firmen usw. Z. B. in Form von Vorträgen, Informationsanlässen, Workshops ...

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.