

## VERTIEFUNGSABENDE ZUR SCHULUNG DER ACHTSAMKEIT 2023



**DIE LANGSAMKEIT BIETET DIE CHANCE, DAS, WAS WIR TUN  
AUCH ZU ERLEBEN. Henriette Hanke**

**Jeweils 1. Mittwoch oder Donnerstag im Monat, 19.00 – 20.00 Uhr**

**2. Aug. / 6. Sept. / 4. Okt. / 2. Nov. / 7. Dez. 2023**

**Online über Zoom**

Einmal im Monat für eine Stunde aus dem Hamsterrad aussteigen: Ein Timeout zum Innehalten und mit der Aufmerksamkeit ganz zu sich selber zu kommen. Mit verschiedenen Übungen (geführte und stille Meditationen, Body Scan, Yoga usw.) kultivieren wir unsere Achtsamkeit, um mehr Präsenz und Bewusstsein in unser Leben zu bringen.

**Kosten:** Fr. 15.– pro Lektion / Fr. 60.-- für alle 5 Termine zusammen

**Anmeldung per SMS oder E-Mail bis spätestens 1 Tag davor:**

Lucina Lanfranchi, Giacomettistrasse 21, 7000 Chur  
Tel. 079 719 65 15 / E-Mail: [lucina.lanfranchi@bluewin.ch](mailto:lucina.lanfranchi@bluewin.ch)

