



## Achtsame Auszeit

### Innere Ruhe finden, Kraft & Freude schöpfen

Finde in der heutigen schnelllebigen Zeit Ruhe und Entschleunigung und lenke deinen Fokus auf die Dinge, die dir wichtig sind. Du nimmst mit leichten Achtsamkeitsübungen deinen Körper und deinen Atem bewusst wahr und erfährst Momente der Ruhe und Gelassenheit.

Datum, Zeit:	Mittwoch, 26. Oktober, 19:30 Uhr
Ort:	face in, Poststrasse 14, 8868 Oberurnen
Dauer:	ca. 1 Stunde
Bekleidung:	bequeme Kleidung, warme Socken
Anmeldung:	Bis 14. Oktober möglichst per E-Mail: <a href="mailto:info@frauenzentrale-glarus.ch">info@frauenzentrale-glarus.ch</a>
	Beschränkte Teilnehmerinnenzahl.
Leitung:	Sandra Bärtsch, systemischer Master of Coaching & Aufmerksamkeitstrainerin
Kostenbeitrag:	Fr. 20.-



Ein Anlass organisiert von der Frauenzentrale Glarus