



## Tag der Achtsamkeit

Einen Tag lang in die Stille eintauchen und entschleunigen.  
Ruhe und innere Klarheit finden.



Foto: Simon Migaj/unsplash

Dieser Übungstag eignet sich für alle, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen und vertiefen wollen. Meditation, Körperübungen mit anderen Elementen der klassischen Achtsamkeitspraxis stehen im Vordergrund. Grundkenntnisse der Meditationspraxis sind vorteilhaft aber nicht zwingend.

### Termine 2020

18. April\* | 04. Juli | 31. Okt.\* jeweils Samstag von 10:00-16:00 Uhr

\*Termine speziell für Neueinsteiger

Kursbeitrag: 55 € + Spende für das Buddhistische Haus (15-30 €)

### Anmeldung & Info

Melden Sie sich bitte ausschließlich über unseren Partner (SAGE Institut) an, wir können keine Anmeldungen entgegen nehmen. Mehr Informationen und die Anmeldung zum Seminar finden Sie auf den Seiten von SAGE: [www.sage-institut.de/Kurse](http://www.sage-institut.de/Kurse)



SAGE Institut für  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
D-10115 Berlin  
Tel: +49-30-2637-2067  
[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)