



SAGE Institut für
Achtsamkeit und Gesundheit



Das Buddhistische Haus
Berlin-Frohnau

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. Für Neueinsteiger gibt es ausgewiesene Termine.*

Termine 2019

06. April* | 06. Juli | 05. Oktober* | 16. November

Jeweils Samstag von 10:00 - 16:00 Uhr.

*Termine speziell für Neueinsteiger

Kursbeitrag

Kursbeitrag: 40 € + Spende für das Buddhistische Haus (15-30 €)

Anmeldung & Info

Anmeldung und Fragen: info@sage-institut.de

Weitere Informationen finden Sie auf www-das-buddhistische-haus.de oder auf den Seiten unseres Partner-instituts www.sage-institut.de