

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität dank bewusstem Umgang mit Stress



Die Blumen im Frühling - der Mond im Herbst  
Im Sommer die kühle Brise - im Winter der Schnee!  
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,  
Ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit!  
(Mumonkan)

## Praxisabende Achtsamkeit

Die Praxisabende sind ein fortlaufendes Angebot für Menschen, die gerne mit Gleichgesinnten die Achtsamkeitspraxis vertiefen möchten. Auch Teilnehmende ohne Erfahrung sind willkommen. (Bitte mit mir Kontakt aufnehmen.)

Schwerpunkt sind Elementen aus dem MBSR-8-Wochen-Kurs, darüber hinaus gibt es kurze Impulse zum Thema Achtsamkeit sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

- Wann: Mittwochs, 24. August, 14. September, 5. Oktober 2016, 19.30 bis 21.00 Uhr  
Wo: Villa Sutter, Murgtalstrasse 2, Münchwilen, [www.villa-sutter.ch](http://www.villa-sutter.ch)  
Anmeldung: Einzeln buchbar bis eine Woche vor Praxisabend an [yvonne.bommer@gmail.com](mailto:yvonne.bommer@gmail.com)  
Kosten: 15 bis 25 Franken (zur Deckung der Kosten für die Raummiete)  
Ablauf: Kurze Stille, Input, Achtsamkeitsübung, Austausch, Tee

Ich freue mich auf ein gemeinsames Üben.

Herzlich Yvonne Bommer

