

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

WORKSHOP MIT SILVIA MARTI

Mittwoch, 12. November 2025, 19 Uhr



Erfahren Sie, wie Sie mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen den Alltag leichter gestalten können.

Bauen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit auf und unterstützen Sie die körperliche und mentale Gesundheit.

Mit einfachen Übungen lernen Sie, in hektischen Zeiten die Ruhe zu bewahren und fokussiert Ihr Ziel zu verfolgen und auf Ihre Gedanken zu achten. Dauer ca. 1 Stunde.

Der Workshop ist kostenlos.

Ohne Anmeldung.

Bibliothek Steinhausen, Bahnhofstrasse 5, 6312 Steinhausen

Tel: 041 748 11 77

www.steinhausen.ch/bibliothek