

# Sabine Waldispühl

Kinesiologie  
ganzheitliche Begleitung  
Achtsamkeit und Meditation

## 5-teiliger Kurs Achtsamkeit und Meditation

### Was

- Geführte Meditationen
- Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit im Alltag
- Umgang mit Schwierigkeiten in der Meditation
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- Austausch über Erfahrungen

### Daten

Donnerstag 19. und 26. Oktober,  
2., 9. und 16. November 2023

### Zeit

19.30h – 21.00h

### Wo

Husmatt 3, 5405 Dättwil

### Dein Beitrag

CHF 250.00