



## Herbst Achtsamkeitstag 18.Oktober 2020

Ich atme ein und bin ruhig  
Ich atme aus und lächle  
(Thich Naht Han)

- 9.15- 9.30 Begrüssung und Ankommen mit Tee  
9.30- 10.15 Körperübungen „Spüren deines Körper“  
10.20- 12.00 Meditation in der Jurte  
Geh-Meditation im Garten, Wiese oder Wald  
12.00- 12.15 Einfaches Essen ( Ein Teil in der Stille )  
12.45- 13.00 Schlussrunde

Wo : Kraftenloch / Rehetobel AR

Adresse: Claudia Saviera / Walter Künzler  
Chastenloch 11  
9038 Rehetobel

071 877 10 33/ 078 913 10 52

Energieausgleich: Nach eigenem Ermessen 30-40 sfr.

\* Es darf gerne für das Mittagessen etwas mitgebracht werden