


# ENTDECKE ACHTSAMKEITS- MEDITATION

EINE REISE NACH INNEN

A person is seen from behind, sitting in a meditative posture on a grassy hill. They are wearing a light blue t-shirt and dark pants. The background shows a vast landscape under a sunset sky with warm orange and yellow tones. In the distance, there are rolling hills and a town with some lights. The overall mood is peaceful and contemplative.

Komm mit auf eine  
transformative Reise zur  
inneren Ruhe und Freude!

Chur, Reichsgasse 61 | 19.45-20.45 Uhr  
4 Abende: 20./27. März, 3./10. April 2024

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, wach und präsent zu sein, ohne zu werten. Achtsamkeit ist eine stetige Übung, die uns Selbst-Erkenntnisse und mehr Gelassenheit und Lebendigkeit bieten kann.

## Was lernst du in diesem Kurs?

- Grundlagen der Achtsamkeits-Meditation
- Bewusstsein für Körper, Atem, Gedanken & Gefühle
- Praktische Techniken für die tägliche Achtsamkeit

## 4 Kursmodule

Ein Modul dauert 60 Minuten und besteht aus einem Vortrag, angeleiteten Meditationsübungen und Raum für Fragen und Antworten.

## Kursleiter Nicolas Zogg

Meine Meditationspraxis hilft mir, mit mir und Allem verbunden zu sein. Durch Meditation fühle mich freier und zufriedener. Meditation ist mir seit vielen Jahren eine wichtige Säule - ich freue mich deshalb sehr, dir diese Praxis weiterzugeben!

## Kosten & Anmeldung

CHF 60 - 100 für alle vier Abende  
077 436 00 44, [info@nicolaszogg.ch](mailto:info@nicolaszogg.ch)

