

Achtsamkeit üben im Alltag

Auszeit auf dem Bauernhof

Zürcher Weinland, Volken

Eine Woche, die Ihr Leben verändern kann

Seminarangebot

Kurs 1: Sonntag 23. Februar - Samstag 1. März 2025

Kurs 2: Sonntag 18. Mai - Samstag 24. Mai 2025

Kurs 3: Sonntag 26. Oktober - Samstag 1. November 2025

Während einfachen Tätigkeiten auf dem Bauernhof brechen wir aus unserem anspruchsvollen Alltag aus.

Dabei lernen wir durch Übungen, wie wir Achtsamkeit in unser Leben integrieren können.

Kosten 1'500 Fr. (Vollpension, Einzelzimmer, Seminarleitung)

bitte wenden



Seminarprogramm

Sonntag: Start um 16.00 Uhr im Begegnungszentrum Rüdlingen SH, Einstieg ins Thema Achtsamkeit, Standortbestimmung, Vorstellung Hof, gemeinsames Nachtessen

Montag - Freitag: Grundideen der Achtsamkeit, Frühstück, leichte Arbeiten auf dem Hof und Achtsamkeitsübungen während der Arbeit, Mittagessen auf dem Hof, Tagesrückblick und Nachtessen im Begegnungszentrum

Samstag: Frühstück, Kursabschluss und Ausblick auf den Alltag
Ende ca. 11.00 Uhr

Bei Fragen:
t.jenelten@outlook.com
ribihof@gmail.com

Für weitere Informationen besuchen Sie auch
unsere Website:
www.ribi-hof.ch/achtsamkeit



Thomas Jenelten 079 691 05 22 (Achtsamkeitscoach)
Ruben Keller 079 825 90 98 (Betriebsleiter Ribi-Hof)