



First Friday

Mittagspause in Achtsamkeit



«Nachdem ich über Sanftmut und Mitgefühl meditiert habe, habe ich den Unterschied zwischen mir und anderen vergessen.»

Milarepa (1040 - 1123)

SGL SSFE
SSFI SSFSS

Schweizerische Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung
Société suisse pour la formation des enseignantes et des enseignants
Società svizzera per la formazione degli insegnanti
Societad svizra per la furmaziun da scolastas e scolasts

Ziel

Gegenseitige Unterstützung bei der Achtsamkeitspraxis

Inhalt

Angeleitete Übungen

Zeit und Form

ab 04.11.2022

jeweils am ersten Freitag im Monat, 12.30 – 13.00 online

Kosten

Mitglieder SGL: kostenlos

Nicht-Mitglieder: Fr. 5.-

Anmeldung

achtsamkeit@sgl-online.ch



SGL SSFE
SSFI SSFSS

Schweizerische Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung
Société suisse pour la formation des enseignantes et des enseignants
Società svizzera per la formazione degli insegnanti
Societad svizra per la furmaziun da scolastas e scolasts