



# 8sam online Workshops

## «Endlich ich!»

Dir ist alles zu viel und Du willst künftig besser auf Deine Bedürfnisse achten? Erhalte wertvolle Inputs für ein ausgeglichenes Leben und tausche Dich mit Gleichgesinnten aus.

Termin	Thema
23.01.26	Stressmanagement
13.02.26	Achtsamkeitstraining
20.03.26	Meditationsformen
24.04.26	Gewohnheiten etablieren
29.05.26	Leben im Gleichgewicht
19.06.26	Selbstwert optimieren
jeweils von 18.30 bis 20 Uhr, online	

CHF 38 pro  
Workshop

Die Workshops sind voneinander unabhängig und auch einzeln buchbar. Scanne den QR-Code rechts unten für mehr Infos zu den 8sam online Workshops.

