

# Workshop «Mitten im Leben»



Bei diesem 8sam Workshop erfährst Du, wie Du eine Achtsamkeitsroutine in Deinem Alltag etablieren und Deine Work/Life-Balance optimieren kannst. Dazu erhältst Du sowohl theoretische Inputs als auch die Gelegenheit, diese gleich mit praktischen Übungen zu vertiefen.

Zudem beinhaltet der Workshop eine geführte Meditation sowie einen kleinen Apéro.



[www.8sam-studio.ch](http://www.8sam-studio.ch)



**Kosten:**  
CHF 98

**Ort:**  
8sam Studio, Muttenz

**Anzahl Teilnehmende:**  
maximal 6 Personen

**Dauer:**  
Freitags,  
18 bis 21 Uhr

Die aktuellen Termine erfährst Du auf  
[www.8sam-studio.ch/workshops](http://www.8sam-studio.ch/workshops)