



# Tag der Stille

Gemeinsam in Stille Achtsamkeit üben  
mit Methoden des MBSR

1. Dezember 2024 | 10:30-16:30

Log-in | Weiglasse 19/4-6 | 1150 Wien

freie Spende (Dana) | [nikolausfennes.at/mbsr](https://nikolausfennes.at/mbsr)

# Tagesablauf

**10:00-10:30 | Ankommen**

**ab 10:30 edles Schweigen**

**10:30-13:30 | Üben in Stille**

**13:30-14:10 | Mittagspause (in Stille)**

**14:10-15:40 | Üben in Stille**

**15:40-16:10 | Erfahrungsaustausch**

**ab 16:10 | Ausklang**

Anmeldung: [mbsr@nikolausfennes.at](mailto:mbsr@nikolausfennes.at)

