

Übungszirkel Medialität

Möchtest Du deine medialen Fähigkeiten vertiefen?

Ich lade dich ein, in einem geschützten Raum ganz in deinem eigenen Tempo zu üben, zu entdecken und zu wachsen. Hier darfst du Vertrauen in dich selbst finden und deine Wahrnehmung schärfen – Schritt für Schritt, so wie es sich für dich richtig anfühlt.

Im Mittelpunkt steht das praktische Erfahren, das achtsame Üben und das Entdecken deines ganz persönlichen Weges.

Die Treffen finden jeweils am Freitag von 19:30 - 21:30 Uhr im Familienzentrum Planaterra in Chur statt.



Fr. 40.- / Abend
Bar oder Twint

Daten

13. März 2026

21. August 2026

10. April 2026

02. Oktober 2026

22. Mai 2026

06. November 2026

19. Juni 2026

11. Dezember 2026

*Alice Mettier * seelen.ch * alice@seelen.ch*

079 366 10 22