

# bibliothek • hambrechtikon achtsamkeits • abend

**Montagabend, 3. November 2025**

19.30 bis 21.00 Uhr in der Bibliothek

entdecke neue welten

Mit **Ria Gerber**, Yoga-Trainerin



**Zur Ruhe kommen. Innehalten. Einfach sein.**

Ein Abend der Achtsamkeit, Bewegung und Stille – deine Auszeit im Alltag.

**Ria Gerber** Yoga-Trainerin führt durch diesen Abend.

**Noch ein Termin? Noch ein Workshop?**

Fühlst du dich manchmal von all dem Trubel, den Aufgaben und Terminen überrollt?

Sehnst du dich danach, zur Ruhe zu kommen und einfach nur zu sein?

An diesem Abend erkunden wir mit kreativen Übungen aus Achtsamkeit und Bewegung den „Raum zwischen den Zeilen“ – und die Stille.

Du gestaltest deine persönliche Toolbox, um im hektischen Alltag immer wieder in Ruhe und Gelassenheit einzutauchen.

Kosten: Fr. 10.00 für Abonnenten der Bibliothek Hambrechtikon  
Fr. 20.00 für Nicht-Abonnenten

Anmeldungen per Mail [info@bibliothek-hambrechtikon.ch](mailto:info@bibliothek-hambrechtikon.ch)  
oder während den Öffnungszeiten per Telefon 055 244 29 73



**bibliothek-hambrechtikon.ch**

