

# Achtsamkeits-News

Dez 2015



Zum aktuellen Anlass gibt es dieses Jahr ein **Extra-Geschenk**. Wer mag, kann sich das PDF meines Buches "Hrodwin in Tibet" runterladen und über Weihnachten lesen. Hier der [link](http://www.frankzechner.at/aktuelles/Achtsamkeit_News/Bilder/Hrodwin.pdf) ([http://www.frankzechner.at/aktuelles/Achtsamkeit\\_News/Bilder/Hrodwin.pdf](http://www.frankzechner.at/aktuelles/Achtsamkeit_News/Bilder/Hrodwin.pdf)) (ca. 132 MB).

Für den **8-Wochen-Kurs** "Stressbewältigung durch Achtsamkeit ab 15. **Jänner 2015** in Villach gibt es noch freie Plätze. ([mehr...](#))

Im Juni 2015 werde ich ein **3-Tages-Schweige-Achtsamkeitsseminar** (retreat) im Kloster Wernberg veranstalten. Es stehen noch begrenzte Plätze zur Verfügung. ([mehr und Anmeldung](#)).

Ich wünsche allen ein Frohes Fest  
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr  
Frank Zechner

Wer keine Achtsamkeits-News mehr bekommen möchte, kann sich hier [abmelden](#).