

Meditationskurs

29. Oktober – 20. Dezember

**Fragst du dich manchmal auch, wie du das Gedankenkarussell zum Stoppen bringst? Oder wie geht denn das der inneren Stimme lauschen? Das braucht immer wieder Momente der «Ruhe» und der «Achtsamkeit nach Innen» richten.
– das will geübt und praktiziert sein.**

Angebot

In dieser Meditationsgruppe praktizieren wir verschiedene Techniken und üben uns, immer weiter in die eigene Tiefe zu finden und unsere innere Stimme wahrzunehmen.

Wir treffen uns alle zwei Wochen hier in Windisch. Aus Corona Gründen ist die Platzzahl beschränkt. Es besteht aber auch die Möglichkeit online dabei zu sein.

Daten

29. Oktober, 12. /26. November, 10./ 20. Dezember jeweils von 20.00 – 21.15 Uhr.
Der 20. Dezember ist auch der Wintersonnenwende und dem bevorstehenden Weihnachtsfest geweiht.

Kosten

Preis für 5 Lektionen: Online CHF 80.- / Live CHF 100.-

Anmeldung

Melde dich bei mir telefonisch oder per Mail an und überweise den Betrag vor Kursstart. Bei einer Nachanmeldung wird der Betrag entsprechend angepasst.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!