

## **Meditation – leicht gemacht-der Basiskurs**



**Wir alle möchten mit Zufriedenheit, möglichst ohne Stress, in Balance aufmerksam durchs Leben tanzen. In unserer schnelllebigen Zeit, ist gerade das nicht ganz einfach. Bewusste Auszeiten, Ruhe und Entspannung sind daher wichtiger denn je.**

**Möchtest du die Grundlagen des Meditierens lernen, dir bewusst Zeit von Ruhe einrichten, offen und neugierig für Neues sein? Dann empfehle ich dir wärmstens diesen 8 wöchigen Grundkurs für den Einstieg in die Meditation. Du fühlst dich danach sicher, deine tägliche Meditation auch zuhause zu machen.**

**\*Datum, Tag und Zeit ist noch offen**

**\*Der Kurs von 8 Wochen ist kompakt buchbar separat vom Abo.**

**\*Der Preis für das 8-Wochen Basisprogramm CHF 240.-**

**\*Der Stundenaufbau in 60 Minuten:**

**\*Theorie der**

**YogaMeditation/Asanas/Atemübung/Achtsamkeit/Konzentration und dann die Meditation**

**\*Tagebuch-Journaling-Meditationseintragungen(ein give away)**