



MEDITATIONSABENDE – EINE REISE ZUR INNEREN MITTE

Stärkende Meditationsabende sind eine wunderbare Möglichkeit, um sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Kopf und Körper zu entspannen. In diesen Abenden geht es darum, durch Achtsamkeit und Meditation innere Stärke aufzubauen und zu fördern. Dabei wird gezielt darauf geachtet, im Hier und Jetzt zu sein und die eigenen Gedanken und Emotionen bewusst wahrzunehmen.

Ein weiterer Vorteil dieser Abende ist, dass sie dabei helfen können, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Durch das bewusste Atmen und das Fokussieren auf den gegenwärtigen Moment können wir uns von Sorgen und Ängsten lösen und uns auf unsere innere Kraft und Ausgeglichenheit konzentrieren.

Die stärkenden Meditationsabende finden im «Seelentanken» statt, einem Ort der Ruhe und Entspannung, der speziell für diese Art von Aktivitäten geschaffen wurde. Dort können Sie sich voll und ganz auf die Meditation und auf sich selbst konzentrieren und sich so neue Energie und Inspiration für den Alltag holen.

Wir freuen uns, Dich auf eine Reise zu Dir selbst zu begleiten und Dich dabei zu unterstützen, Dein innerer Frieden wiederzufinden und Dein volles Potential zu entfachen.

Themen: gemäss Programm

Ort: Seelentanken (Anmeldung erforderlich). Durchführung ab 7 Anmeldungen

Preis: CHF 15.- (Café/Tee und Selbstgemachtes sind im Preis inbegriffen)