

# ACHTSAMKEITS- MEDITATION

Stressfrei und gelassen durch

Achtsamkeitsmeditation

Einführungskurs: 8 x Sept.- Nov.2017



Sie erlernen einfache, sehr wirksame Meditationen um im Alltag mehr Freude, Bewusstheit, Gelassenheit und Gesundheit zu erfahren. Meditieren ist eine wunderschöne Möglichkeit um sich immer wieder in Balance zu bringen und innere Ruhe und Frieden zu finden. Achtsamkeit bedeutet ganz in der Gegenwart präsent zu sein. Diese besondere Qualität des Seins zu leben ist

durch Achtsamkeits-Meditation erlernbar. Erleben sie es selbst! So können sie sich unmittelbar, in einer neu gewonnenen Tiefe und Bewusstheit erfahren, aus der sie Kraft, Kreativität, Ruhe und Gelassenheit schöpfen können.

Datum: 8 x Mit: 20.9./27.9./4.10./25.10./8.11./15.11./22.11./29.11.

Zeit: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Ort: Klangraum bei Karin Frommelt, Zollstrasse 50, 9494 Schaan

Kosten: CHF 200.-

Info/Anmeldung: Karin Frommelt, zertif. Achtsamkeits-Meditations-Leiterin

Tel. 00423 232 55 21

[carina@energy-balancing.li](mailto:carina@energy-balancing.li), [www.energy-balancing.li](http://www.energy-balancing.li)