



**Stille – Ruhe –
Verbundenheit –
Eins sein!**

ACHTSAMKEITS – MEDITATION 2018

Stressfrei und gelassen durch Achtsamkeits-Meditation

Zwei Einführungsseminare in einer kleinen Gruppe

Sie erlernen einfache, sehr wirksame Meditationstechniken, um im Alltag mehr Gelassenheit, Entspannung, Freude und Gesundheit zu erfahren. Meditieren ist eine wunderbare Möglichkeit um sich, am besten täglich, in Balance zu bringen und innere Ruhe und Frieden zu finden. Achtsamkeit bedeutet ganz in der Gegenwart präsent zu sein. Das erhöht ihre Konzentrationsfähigkeit und Bewusstheit. Um diese besondere Qualität des Seins zu erlernen, braucht es ein spezielles «Meditations-Training», welches wir in diesem Seminar erlernen. So können sie sich unmittelbar in einer neu gewonnen Tiefe erleben, aus der sie Kraft, Kreativität, Ruhe und Gelassenheit schöpfen können.

1. SEMINAR: Januar – März

- **Datum:** 8-mal, Mi. 24.1./31.1./7.2./21.2./28.2./7.3./14.3./21.3. • **Kosten:** CHF 240.–
- **Zeit:** 18.30 Uhr – ca. 19.45 Uhr
- **Ort:** Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- **Mitbringen:** Notizheft für ihr persönliches Achtsamkeits-Meditations-Tagebuch.

2. SEMINAR: September – November

- **Datum:** 8-mal, Mi. 19.9./26.9./3.10./24.10./31.10./7.11./14.11./21.11. • **Kosten:** CHF 240.–
- **Zeit:** 18.30 Uhr – ca. 19.45 Uhr
- **Ort:** Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- **Mitbringen:** Notizheft für ihr persönliches Achtsamkeits-Meditations-Tagebuch.

Leitung: Karin Frommelt, zertif. Achtsamkeits-Meditations-Leiterin, dipl. Lebensberaterin, zertif. Beraterin und Begleitung für Hochsensible Menschen, dipl. Masseurin und Tanz-Trainerin

