

# MEDITATION-JAHRES-ZYKLUS 2017

## Atem-Licht-Klang-Mantra-Stille-Bewegung

**Durch Meditation findest du zu innerer Ruhe und Gelassenheit.  
Aus diesem inneren Raum schöpfst du frische Energie für den Alltag.**

1 mal im Monat gibt es die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe, verschiedene Meditationen zu erfahren, die du auch im Alltag anwenden kannst. Meditieren ist eine wunderbare, einfache Art, sich immer wieder in Balance zu bringen und inneren Frieden zu erfahren. Du kannst dich durch regelmässiges meditieren in einer neu gewonnenen Tiefe erleben, aus der du Kraft, Gelassenheit, Lebensfreude, Stabilität und Kreativität schöpfen kannst.

- **Daten:** 1-mal im Monat samstags, 21.1./18.2./18.3./20.5./24.6./26.8./23.9./28.10./11.11.
- **Zeit:** 10.30 bis ca. 11.30 Uhr
- **Ort:** im Klangraum bei Carina, Schaan
- **Wertschätzung:** freier Beitrag
- **Die Stunden können einzeln gebucht werden. Begrenzte Platzzahl, bitte anmelden.**

## INNEHALTEN DURCH MEDITATION IM ADVENT

- **Datum und Zeit:** 3-mal samstags um 10.30 Uhr – ca. 11.45 Uhr am 2.12./9.12./16.12.
- **Kosten:** CHF 100.–
- **Mitbringen:** Getränk, Bequeme Kleidung, Socken



**Sei ein Kind  
des Augenblicks**

Sufi Weisheit