

MEDITATION 2020

**STILLE-ATEM-LICHT-MANTRA-KLANG-DYNAMISCHE UND ANDERE MEDITATIONSTECHNIKEN
ERFAHREN IN EINER KLEINEN GRUPPE. AUCH OHNE VORKENNTNISSE.**

Meditation baut Stress schnell ab und innere Ruhe kann wieder einkehren!

Meditation bedeutet auch ganz in der Gegenwart präsent zu sein. Bei sich ankommen!

Meditieren öffnet die Türe zu deinem Herzen und mehr Liebe – Freude – Gelassenheit – innerer Friede – Kreativität – Gesundheit – Stabilität – Klarheit – Präsenz – Ausstrahlung und vieles Positive mehr wird erwiesenermassen erlebbar.

Es besteht die Möglichkeit regelmässig in einer kleinen Gruppe zu meditieren, Erfahrungen auszutauschen, aufzufrischen und neue Meditationsformen kennen zu lernen.

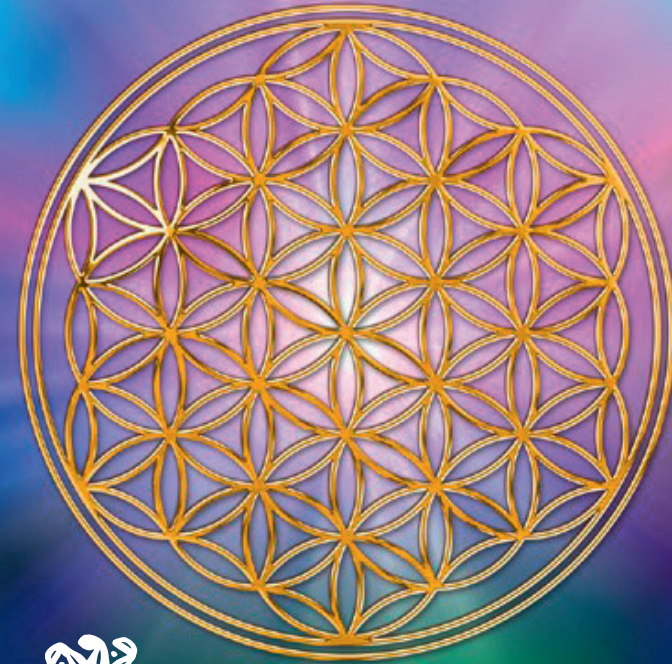
SAMSTAG-VORMITTAGGRUPPE: März/April

- Datum: 5-mal: Mo. 7.3./14.3./21.3./28.3./4.4. • Ausgleich: CHF 150.–
- Zeit: 10.00 – ca. 11.15 Uhr • Ort: Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken

MONTAG-ABENDGRUPPE: August/September

- Datum: 5-mal: Mo. 31.8./7.9./14.9./21.9./28.9. • Ausgleich: CHF 150.–
- Zeit: 18.30 – ca. 19.45 Uhr • Ort: Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Karin Maria Frommelt, zertif. Achtsamkeits-Meditations-Leiterin, dipl. Lebensberaterin, dipl. Pädagogin, zertif. Beraterin für Hochsensible Menschen, dipl. Masseurin u.a. mit eigener Praxis



**Sei ein Kind
des Augenblicks**

