

# MEDITATIONEN 2019

## ERFAHRUNGS-GRUPPE

**Stille-Atem-Licht-Mantra-Klang-Dynamische und andere Meditationstechniken erfahren und erlernen in einer kleinen Gruppe.**

**Meditation bedeutet ganz in der Gegenwart zu sein, zur Ruhe kommen, Ankommen!**

Nach einem Einführungskurs «Achtsamkeits-Meditation» besteht die Möglichkeit regelmässig in einer kleinen Gruppe zu meditieren, Erfahrungen auszutauschen, aufzufrischen und neue Meditationsformen kennen zu lernen.

**Es können auch Personen, die andere Meditations-, bewusstseinsweiternde-, spirituelle Techniken oder autodidaktische Erfahrungen mit Meditation haben, teilnehmen.**

**MITTWOCH-ABENDGRUPPE:** Januar / Februar

- Datum: 5-mal: Mi. 20.3./27.3./3.4./10.4./17.4. • Kosten: CHF 150.–
- Zeit: 18.30 – ca. 19.45 Uhr • Ort: Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- Mitbringen: freiwillig Meditations-Notiz-Heft, Socken

**MITTWOCH-ABENDGRUPPE:** September / Oktober

- Datum: 5-mal: Mi. 4.9./11.9./18.9./25.9./2.10. • Kosten: CHF 150.–
- Zeit: 18.30 – ca. 19.45 Uhr • Ort: Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- Mitbringen: freiwillig: Meditations-Notiz-Heft, Tagebuch, Socken

Leitung: Karin Frommelt,ertif. Achtsamkeits-Meditations-Leiterin, dipl. Lebensberaterin,ertif. Beraterin und Begleitung für Hochsensible Menschen u.a.



# Sei ein Kind des Augenblicks