

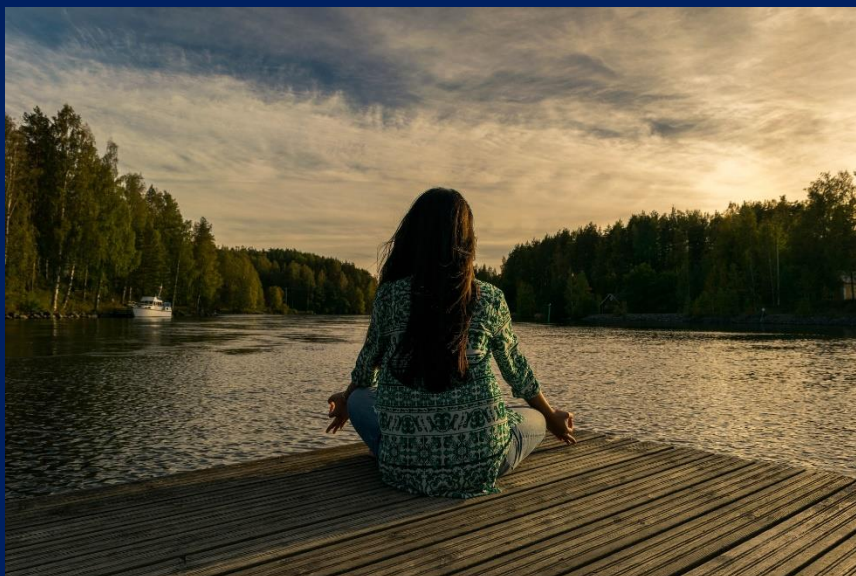
Meditationsabend

Sehnt du dich nach Entschleunigung, Ruhe und Stille? Möchtest du dich und die Botschaften deines Körpers wieder vermehrt wahrnehmen, und deinen Atemrhythmus beobachten? Dafür ist dieser Meditationsabend geeignet.

Einfach nur zu sein ohne etwas zu müssen. Der Musik oder den Worten zu lauschen. Deine Atmung bewusst wahrnehmen. Wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen und dich mit deiner Essenz und Mutter Erde zu verbinden.

Manchmal geben wir uns einer geführten Meditation hin, manchmal darfst du meinen Worten zuhören und manchmal sind wir einfach in der Stille.

Im zwei Wochen Rhythmus treffen wir uns jeweils Montags um 19:30 Uhr in der Praxisgemeinschaft an der Löwengasse 23, 8810 Horgen. Du kannst dich individuell und nach deinem Bedürfnis anmelden.



Anmeldung: Email: aida.reichmuth@bluwin.ch oder SMS an 079 655 08 01.

Dauer: 19:30 – 20:30 Uhr

Kosten: CHF 15.- pro Abend

Daten 2022:

28. Februar

14. und 28. März

11. und 25 April

9. und 23. Mai

13. Juni

Sommerpause

19. September

3. und 17. Oktober

7. und 21. November

5. Und 19. Dezember