

# Meditationsabend

Gemäss Hirnforscher beeinflusst Meditation das vegetative Nervensystem. Es führt in erster Linie zu Entspannung, reguliert Emotionen, und kann eine positive Wirkung auf die Stressbewältigung haben.

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. Er findet einmal im Monat zur Vollmondenergie, jeweils Montags um 19:00 Uhr in der Praxisgemeinschaft an der Löwengasse 23, 8810 Horgen statt.



Anmeldung: Email: [aida.reichmuth@bluewin.ch](mailto:aida.reichmuth@bluewin.ch) oder SMS an 079 655 08 01.

Dauer: 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: CHF 15.- pro Abend

## **Daten 2023:**

6. Februar

25. September

6. März

23. Oktober

3. April

27. November

1. Mai

Sommerpause