

Energie bündeln, damit das Leben
wieder an Leichtigkeit gewinnt...

M. Russo

Kursbeschreibung

Meditieren schafft Ausgleich in unserem doch manchmal hektischen Alltag. Es ermöglicht uns Zeit für uns selbst zu nehmen, und in der Stille unser wahres Sein zu spüren. Durch die Entspannung stärken wir Körper und Geist.

In die innere Mitte zu kommen, bedeutet den Kontakt mit unserer Quelle des Lebens, aus der wir unsere Kraft, Liebe und Vertrauen schöpfen, zu erfahren. Durch die Berührung unserer Seele können wir mögliche Lösungen finden. In der geführten Meditation werden lichtvolle Impulse vermittelt, die eine Reise zu unserer inneren Welt ermöglichen.

Organisatorisches

Montagsmorgen	Dienstagmorgen/Abend	Mittwochmorgen/Abend
04.09.2023	12.09.2023	06.09.2023
18.09.2023	26.09.2023	20.09.2023
02.10.2023	10.10.2023	04.10.2023
16.10.2023	24.10.2023	18.10.2023
30.10.2023	07.11.2023	01.11.2023
13.11.2023	21.11.2023	15.11.2023
27.11.2023	05.12.2023	29.11.2023
11.12.2023	19.12.2023	13.12.2023

Jeweils: 9.00-10.00 Uhr/19.00-20.00 Uhr

Ausgleich: Fr. 160.--

Anmeldung/Kursort: Manuela Russo, Tanneggerstrasse 16, 8374 Dussnang
078 880 39 01, manurusso@bluewin.ch, www.federlicht.ch

Geniesse eine kleine Auszeit mit deinen Freundinnen. Ab 3 Personen biete ich gerne einen Meditationsabend/-morgen nach Eurer Wahl mit anschliessenden Knabbereien für Euch an. Ausgleich 25.- CHF pro Person.

Für allfällige Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung

Ich freue mich sehr auf unsere Begegnung von Herz zu Herz!