



# Warum meditieren?

## Es gibt viele Gründe:

Meditieren schafft Ausgleich in unserem 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.

### **Meditationsdaten** (jeweils morgens & abends)

Dienstag	Mittwoch
01. Sept. 2026	02. Sept. 2026
15. Sept. 2026	16. Sept. 2026
29. Sept. 2026	30. Sept. 2026
13. Okt. 2026	14. Okt. 2026
27. Okt. 2026	28. Okt. 2026
10. Nov. 2026	11. Nov. 2026
24. Nov. 2026	25. Nov. 2026
08. Dez. 2026	09. Dez. 2026

Meditationen am Morgen: 09.00 – 10.00 Uhr

Meditationen am Abend: 19.00 – 20.00 Uhr

**Kosten für das ganze Semester (8 Mal):** CHF 160.– / Person

**Geniesse eine Auszeit mit deinen Freunden/innen:**

Ab 3 Personen biete ich gerne einen Meditationsmorgen/-abend nach Eurer Wahl mit anschliessenden Knabberereien für Euch an: CHF 25.– pro Person.

**Neu:** Zusätzlich mit Kakao CHF 35.– pro Person.