



FEDERLIECHT

MANUELA RUSSO

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
10.03.26	04.03.26
24.03.26	18.03.26
—	01.04.26
07.04.26	15.04.26
21.04.26	29.04.26
05.05.26	13.05.26
19.05.26	27.05.26
16.06.26	10.06.26

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.