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 ermöglich.

Meditationsdaten (jeweils morgens & abends)

Dienstag	Mittwoch
2. März 2027	3. März 2027
16. März 2027	17. März 2027
30. März 2027	31. März 2027
13. April 2027	14. April 2027
27. April 2027	28. April 2027
11. Mai 2027	12. Mai 2027
25. Mai 2027	26. Mai 2027
8. Juni 2027	9. Juni 2027

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 Knabbereien für Euch an:
CHF 25.– pro Person.

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

Praxis für Energiearbeit | 078 880 39 01 | info@federliecht.ch | www.federliecht.ch