

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
04.03.2024	12.03.2024	06.03.2024
18.03.2024	26.03.2024	20.03.2024
15.04.2024	09.04.2024	03.04.2024
29.04.2024	23.04.2024	17.04.2024
13.05.2024	07.05.2024	01.05.2024
27.05.2024	21.05.2024	15.05.2024
10.06.2024	04.06.2024	29.05.2024
	18.06.2024	12.06.2024

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!