



IM HIER UND JETZT SEIN. Meditation hilft zur inneren Ruhe zu kommen, bringt mehr Gelassenheit und erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

3 ABENDE FÜR DICH. In diesem Kurs probierst du verschiedene Meditationsmethoden aus und findest heraus, welche am besten zu dir passt. Durch gezielte Atem-, Entspannungs- und Energieübungen lernst du, in die Ruhe zu kommen und bei dir selbst zu sein.

Kursdaten 3x Donnerstagabends in einer Kleingruppe (3 – 5 Teilnehmende)
13. Januar 2022 / 20. Januar 2022 / 27. Januar 2022

Kurszeiten 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursort Mattenstrasse 14, 8824 Schönenberg

Kursleitung



Gabriela Heller

Psychologin MSc ZFH
Trainerin, Business und Mental Coach
Meditationslehrerin

Investition

CHF 150.-- inklusive

- Kursunterlagen
- Nutzung Meditations-Utensilien (Kissen, Matten, Schemel)
- Tee
- Gratisparkplatz

Anmeldung

per Mail gh@heller-coaching.ch oder Telefon 078 770 70 38

Für weitere Informationen und Auskünfte nehme ich mir gerne Zeit.
Ich freue mich auf dich!

Gabriela