



Meditationsbegleitung

Deine ersten Schritte im Yoga mit Meditation in Stille



Die Meditationsbegleitung "Fühle deinen Raum" ist für dich, wenn du erste Erfahrungen im Yoga sammeln möchtest.

Die Meditation ist ein Weg für mehr Ruhe und Entspannung, mehr Zeit für dich selbst und persönliche Weiterentwicklung.

Auch wenn du schon meditierst, dir jedoch noch die Routine fehlt, bist du herzlich willkommen. Regelmässige Meditation hat einen positiven Effekt auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Das erwartet dich:
angeleitete Meditation in der Gruppe,
Erfahrungsaustausch, Aufbauen einer Meditationsroutine, Kenntnisse zur Yogaphilosophie und eine schriftliche Zusammenfassung der Meditationsbegleitung.

Freitag, 03.11. / 10.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12.2023

19:30 - ca.20:45 / 5 Abende Fr. 150.00 + Fr. 10.00 Materialkosten

Schnupperabend: Fr. 30.00

Leitung: **Rebecca Bloch**, Schnottwil

Meditationslehrerin

