



# Meditationsabend

## Welche Meditationsart passt zu dir?

An diesem Abend entdecken wir folgende Meditationsarten:

Tanzmeditation  
Traditionelle Atemmeditation  
Gehmeditation  
Musikmeditation

Dazu gibt es jeweils einen Wissensteil mit einer Anleitung, damit du die Meditation zu Hause selbst durchführen kannst. Nach jeder Meditation haben wir Zeit, uns auszutauschen und du kannst deine Erfahrungen teilen oder deine Fragen dazu stellen.

Mitbringen: Decke und falls vorhanden dein Meditationskissen.

Anmeldung: Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du ein Meditationskissen benötigst, ob du dein eigenes mitbringst oder ob du lieber auf einem Stuhl meditierst.

**Montag 4. März 2024**  
**30 CHF + 5 CHF Materialkosten**



Leitung: **Rebecca Bloch**, Schnottwil

Meditationslehrerin

[www.atelier-bloch.ch](http://www.atelier-bloch.ch)

