

Zeitraum: Winterhalbjahr Okt. 2021 - März 2022

Zeit:

Jede Woche zwei Mal Mittwochs 19:15 - 20:45 Donnerstags 8:00 - 9:30

Ort:

Bequem von zuhause oder unterwegs

Leitung & Anmeldung: Santosh R. Augstburger dipl. Meditationslehrer dipl. Coach & Ergotherapeut www.personal-touch.ch santosh@personal-touch.ch Aktive Meditation bedeutet, über bewusste Körperbewegung zum eigenen Zentrum finden.

Die Bewegungsmeditationen helfen, Dich vom Alltags-Ballast zu befreien. Das erleichtert den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein.

Sobald ein Mensch mit seiner Essenz in Verbindung steht, wachsen Mitgefühl, Fürsorge und Verbundenheit mit sich und allen Wesen.

Das Quartalsabo Okt-Dez & Jan-März bietet Dir die freie Wahl. Einmal angemeldet, besuchst Du spontan einen oder beide Meditationstermine pro Woche.

Kosten: 3 Monatsabonnement Okt-Dez & Jan-März à 260 chf für jeweils 13 Wochen.