

Gemeinsam wachsen im Lebensfluss

durch Meditation & Selbstbewusstsein
Jahreszyklus 2025



Daten & Zeit:

01. März 2025

10. Mai 2025

28. Juni 2025

23. August 2025

18. Oktober 2025

15. November 2025

Sa: 9:30 - 17:45 Uhr

Ort:

Bern

Leitung & Anmeldung:

Santosh R. Augstburger
dipl. Coach & Meditationslehrer
dipl. Ergotherapeut

www.personal-touch.ch

santosh@personal-touch.ch

079 419 28 76

**„Frag dich nicht, was die Welt braucht.
Frag dich was dich lebendig werden lässt, denn
die Welt braucht Menschen die lebendig sind.“**

Praktisch ergründen wir dieses Motto, in seinen unterschiedlichsten Facetten, geben der Lebensfreude Raum, und legen noch schlummernde Potentiale frei.

Alle 2 Monate üben wir uns einen Tag lang intensiv in Meditation und Selbstbewusstsein.

Der Tag beginnt mit einer aktiven Meditation, um in Kontakt mit dem Körper und seiner Lebendigkeit zu kommen.

Dann bestimmen persönliche und kollektive aktuelle Themen den Raum. Einzel und in der Gruppe werden wir diese tiefer erforschen. Mein Input und Begleitung fokussiert auf eine bewusste Umsetzung in den Körper (Embodiment) und Alltag.

Den Tag beschliessen wir jeweils mit einer Meditation zur bewussten Integration.

**Kurskosten 6 Tage: chf 1'200.- (exkl. Verpflegung)
chf 1'080.- mit Frühbucherrabatt bis 01.12.2024**