

Aktive Meditation per Zoom

Zur inneren Ruhe finden



Stress abbauen

Emotionen ausdrücken

Körpergefühl vertiefen

Selbstannahme fördern

Bewusstsein schärfen

Gelassenheit stärken

2024 Einstieg möglich
3. Januar (1. Zyklus) &
11. September (2. Zyklus)
(Alle Daten siehe Website)

Zeit:
Zwei Mal wöchentlich
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 du mit deiner Essenz in Verbindung stehst, wachsen Mitgefühl, Fürsorge und Verbundenheit zu dir selbst und allen anderen Wesen ganz von selbst.

Das Zyklus-Abonnement bietet Dir die freie Wahl. Einmal angemeldet, besuchst Du spontan einen oder beide Meditationstermine pro Woche.

Kosten: 30 chf pro Woche / Variiert je nach Länge des jeweiligen Zyklus.

(Anmeldeschluss: 1 Monat vor Zyklusbeginn)