



ACHTSAMKEITS-MEDITATION

**Bist du in Eile,
dann mache einen Umweg.**

(fernöstliche Weisheit)

**Bist du bereit für den Umweg?
Bist du bereit, DIR SELBST zu begegnen?**

Meditieren hilft dir, aus dem Hamsterrad auszusteigen und dir selbst (und damit auch anderen) Frieden, Freude und Harmonie zu schenken. Es reinigt, klärt und stabilisiert den Geist.

Geführte Meditationseinheiten* (Dauer ca. 90 Min.):

Atem-Meditation

Montags, 09.00 Uhr

02. Oktober 2017
23. Oktober 2017
30. Oktober 2017
06. November 2017

Mantra-Meditation

Mittwochs, 20.00 Uhr

04. Oktober 2017
25. Oktober 2017
08. November 2017
15. November 2017

Licht-Meditation

Samstags, 09.00 Uhr

28. Oktober 2017
11. November 2017
18. November 2017
25. November 2017

*Jedes Datum ist einzeln buchbar

Die Wirkung wird vertieft, wenn die Meditation wiederholt wird.

- Wo:** Atmananda, Dorfstrasse 24a, 9535 Wilen b. Wil
Kosten: Fr. 30.— (pro Meditation), bitte vor Kursbeginn bar bezahlen
Anziehen: bequeme Kleidung
Mitnehmen: grosses Tuch für die Matte, warme Socken, warme Decke
Anmelden: Bitte bis spätestens 48 Stunden vor Beginn anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich.
(mindestens 4 Personen – beschränkte Platzzahl)