



Herzreisen

Meditationskreis

Tanja Elena Quirici – Körpertherapie, Chinesische Medizin, Beratung
www.tanjaquirici.ch

Herzreisen

Meditationskreis

Inhalt / Ablauf

Körper- und Atemübungen und geführte Meditationen helfen dir, dich zu erden und zu zentrieren und die Ganzheit deiner Körper-Geist-Seele zu erleben. Du erfährst, wie einfach du dich mit der Quelle des Seins, der Quelle von Kraft und Kreativität, verbinden kannst.

Herzreisen bietet dir neben dem Erlernen von Entspannungs- und Versenkungstechniken die Möglichkeit, im Kraftfeld einer Kleingruppe, deine Meditations-Praxis zu erweitern und zu vertiefen. Inhalt und Ablauf richten sich nach dem aktuellen Befinden und dem Bedürfnis der Teilnehmenden. Die Abende können einzeln besucht werden.

Konditionen

Anmeldung per sms bis jeweils samstags 18 Uhr (076 509 39 39).
Deine Anmeldung ist verbindlich, die Teilnehmerzahl beschränkt.
Die Meditation kostet CHF 30.- zahlbar vor Kursbeginn (60-70 Min.)
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Daten bis Anfang 2016

Montags, jeweils um 19 Uhr (Einlass ab 18.50 Uhr)
14. & 28. September, 12. & 26. Oktober, 9. & 23. November,
7. & 21. Dezember, 11. & 25. Januar