

Meditation und Visualisation = das kleine 1xEins



Gelassen in die Adventszeit!

Sonntag 02. Dezember 2018, 09.30 – 16.30h

Neben Yoga und Entspannungstechniken ist sowohl die Meditation als auch das Visualisieren eine der effektivsten Methoden, um zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Oft ist der Alltag überfüllt und gefühlt „stressig“, ob dies durch Beruf, familiäre Situation, Prüfungen, etc. hervorgerufen wird. „Wie kann ich runterfahren?“, auf diese und weitere Fragen bekommen Sie neue Inputs.

Sie erfahren in einfachen Schritten wie Sie Meditation und Visualisieren in den Alltag integrieren: effizient, wohltuend, kraftspendend. Es gelingt Ihnen innert Minuten klar und fokussiert weiterzufahren wenn Sie innehalten. In diverse Übungssequenzen steht die Erfahrung im Vordergrund. Dieser Tag soll Ihnen das nötige Wissen vermitteln und Ihnen Kraft und Klarheit schenken, was Ihnen gut tut. Sie erleben, wie Meditationstechniken, Visualisieren und bewusstseinssteigernde Übungen Ihr Wohlbefinden sofort fördern. Sie entdecken für sich, wie gut sich innerer Frieden anfühlt und können feststellen, welche Zeichen des eigenen Körpers Sie lange nicht mehr wahrgenommen haben. Gönnen Sie sich etwas Gutes!

Meditation und Visualisation = das kleine 1xEins



Gelassen in die Adventszeit!

Sonntag 02. Dezember 2018, 09.30 – 16.30h

Kursziel: Sie erlernen wie wohltuend und effektiv Meditation & Visualisieren wirkt. Die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge wird vertieft und verfeinert. Gestärkt und eingemittelt starten Sie in die Adventszeit!

Kursinhalt: In einfache zu erlernenden Meditationsübungen und geführten Visualisierungen soll die eigene Erfahrung im Vordergrund stehen.

Voraussetzung: keine

Kursnummer: 1812.000

Ort: Raum Zürich

Kosten: CHF 150.00 für vitaswiss Mitglieder / CHF 250.00 für Gäste
--> Mietglied werden & profitieren: www.vitaswiss.ch

Leitung: Monika Ribi, welcome@monikaribi.ch, 079 761 21 64

Anmeldeschluss: 14. November 2018

Anmeldung: **Monika Ribi**, welcome@monikaribi.ch, 079 761 21 64

Veranstalter: vitaswiss

Tel.: 041 417 01 60

Verbandssekretariat

Fax: 041 417 01 61

Hofstrasse 1, PF 6584

kurse@vitaswiss.ch

6000 Luzern