

MEDITATIONSKURS

Online dabei sein oder
zeitunabhängig mit der
Aufzeichnung meditieren.



- 1 Stress und Hektik abbauen
- 2 Zu Gelassenheit und Ruhe kommen
- 3 Kraft und Energie tanken
- 4 Achtsamkeit
- 5 Durchatmen

Kurszeit: Alle 2 Wochen, jeweils am Sonntag 18 bis 19 Uhr
Kursleiterin: Liliana Pellegrino / 079 794 01 86
Kurskosten: CHF 30.00 pro Lektion oder 10-er Abo à CHF 270.00
Kursort: Schellerstrasse 21, Wetzikon