

# Meditation am Morgen

## Daten 2018

### Eine Stunde nur für mich

Jeden 2. Donnerstag



Meditation ist eine uralte Form des Gebets. Durch Meditation findest du in deine eigene Mitte zurück, lernst dich selber, deinen Körper, deine Kraft und deine Gefühle besser kennen und kannst so gestärkt deinen Alltag leben. Durch die Aufmerksamkeit, die du dir während dieser Stunde schenkst, konzentrierst du dich nur auf dich, tauchst ein in dein Sein – in diesem Moment bist du der wichtigste Mensch in deinem Leben. Dadurch stärkst du deine Selbstliebe.

Meditation beeinflusst dein körperliches Wohlbefinden positiv, stärkt die Kommunikation zwischen Gedanken, Gefühlen, und deinem Handeln und lässt dich so mehr und mehr dein inneres und äusseres Gleichgewicht finden.

Auf diesen Reisen führe ich euch mit Hilfe der geistigen Welt. Diese Meditationen entstehen intuitiv, entsprechend der Energie der anwesenden Teilnehmer. So erhält jedes Wesen genau die Informationen und Impulse, die es in diesem Moment benötigt.

Im Anschluss führen wir eine kurze Austauschrunde durch und geniessen bei Kaffee oder Tee das gemeinsam Erlebte.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, es braucht keine Vorkenntnisse.

#### Daten:

2018

11. Januar	23. August
25. Januar	6. September
22. Februar	20. September
8. März	(1. November)
22. März	15. November
5. April	29. November
3. Mai	13. Dezember
17. Mai	
31. Mai	
14. Juni	
28. Juni	

#### Kosten:

CHF 25.-

**Zeit:**

09.30h bis ca 10.30h

**Leitung:**

Simone Meier

**Ort:**

VYWAMUS

Gemeinschaftspraxis und Schule für Gesundheit und Lebenskraft

Kindergartenweg 6

9240 Uzwil

**Anmeldung:**

Bis jeweils Mittwoch am Mittag vor der Meditation

Bei [simone@vywamus.ch](mailto:simone@vywamus.ch) oder 079 708 16 76