

# Meditation am Morgen - Eine Stunde nur für Dich

NEU: Jeden 2. Montag

## Impulse zum Wochenbeginn

Sehnt Du Dich auch nach Stille, nach Aufatmen, nach zur Ruhe kommen und Loslassen?

Wenn es Dir auch so geht, aber du einfach keine Lust hast, dies allein zu tun, bist du herzlich eingeladen, jeden 2. Montag in unseren schönen Praxisräumen in einer kleinen Gruppe zu meditieren.



Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse, denn die Meditationen sind geführt. Du kannst also einfach sein, zuhören, loslassen, entspannen, aufatmen, beten ... was dir gerade so guttut.

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 dich 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.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung

Der Einstieg ist jederzeit möglich, es braucht keine Vorkenntnisse.

## DATEN 2023

9. Januar	4. September
23. Januar	18. September
20. Februar	2. Oktober
6. März	30. Oktober
20. März	13. November
3. April	27. November
1. Mai	

In den Uzwiler Schulferien sowie während der Sommersaison des Schwimmbad Uzwil finden zum Teil keine Meditationsmorgens statt

## Ausgleich:

CHF 25.-

## Zeit:

09.30h bis ca 11.00h

## Leitung:

Simone Meier

## Anmeldung:

Bis jeweils Sonntag am Mittag vor der Meditation

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

**Ort:** VYWAMUS - Gemeinschaftspraxis und Schule, Bahnhofstrasse 173, 9244 Niederuzwil