

## ABEND-MEDITATIONEN M2

(geführte Meditationen mit ausgesuchten Themen)

Gönne DIR Zeit ganz für DICH

zum Stress abbauen, Gedanken entlasten, Ruhe und Erholung geniessen, loslassen und um ausgeglichener und gestärkter durch die nächsten Monate zu gehen.

Achtsam begleite ich dich durch die Meditationen.

**Ziel:** Endlich Ruhe im Hier und Jetzt, ein- und ausatmen, loslassen und sich befreien - Stille, die dich erholen und entspannen lässt.

**Termine:** **5 Mittwochabende von August bis Oktober 2023**  
jeweils 30.08./06.09./20.09./04.10./18.10.2023

**Zeit:** **um 18:45 Uhr** pünktlicher Start  
(bitte ca. 5 Minuten fürs Einrichten mitberücksichtigen – danach ist der Einlass aus Rücksicht auf die Meditationen nicht mehr möglich)

**Dauer** bis 19:45 Uhr

**Ort:** Praxis Treffpunkt Gesundheit, Hauptstrasse 11, 3076 Worb

**Kleidung:** bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe

**Abwesenheit:** bei Verhinderung kann eine Gaststellvertretung teilnehmen  
(Voraussetzung: kurze Vorankündigung mit Angabe des vollen Namens)

**Kosten:** **CHF 130.00 pauschal** für 5 Abende

**Anmeldung:** Nicole Oberli, Treffpunkt Gesundheit Worb  
M 077 431 70 35 - [info@nicole-oberli.ch](mailto:info@nicole-oberli.ch) - [www.nicole-oberli.ch](http://www.nicole-oberli.ch)

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden – eine Haftung ist ausgeschlossen

Habe ich dein Interesse geweckt, so freue ich mich sehr, DICH zu begleiten.

Herzlich achtsame Grüsse  
Nicole Oberli

