

ABEND-MEDITATIONEN M3

(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 November bis Dezember 2023**
jeweils 01.11./15.11./29.11./06.12./20.12.2023

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 - 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

