

ABEND-MEDITATIONEN M3-24

(geführte Meditationen in Kleingruppen)

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: Ruhe im Hier und Jetzt erlangen, Gedankenkarussell stoppen, ein- und ausatmen, loslassen, sich erholen und befreien

Termine: 5 Mittwochabende von OKTOBER bis DEZEMBER 2024 jeweils 09.10./23.10./06.11./20.11./11.12.

Zeit: 18h45 bis 19h45 (pünktlicher Start) (bitte ca. 5 Minuten fürs Einrichten mitberücksichtigen – danach ist der Einlass aus Rücksicht auf die Meditationen nicht mehr möglich)

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

Bei Interesse freue ich mich sehr, dich in deine Ruhe und dein Inneres zu begleiten.

Herzliche Grüsse - Nicole Oberli

VERBINDLICHE ANMELDUNG für die Meditationen M3-2024

NAME: VORNAME:

ADRESSE/WOHNORT:

E-MAIL: MOBILE:

DATUM: UNTERSCHRIFT: