

ABEND-MEDITATIONEN M1-26

(geführte Sitz-Meditationen in einer Kleingruppe)

DEM ALLTAG ENTFLIEHEN...

Stress abbauen - Gedanken entlasten - Ruhe und Erholung geniessen – loslassen – geniessen – ausgeglichen und gestärkter durch die nächsten Monate 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: **8 Mittwochabende von Januar bis April 2026**
jeweils 07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03./08.04./22.04.2026
- Zeit: **18:45 bis 20:00 Uhr** (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 230.00 pauschal** für 8 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 M1-26 von Januar bis April 2026

NAME:

VORNAME:

ADRESSE/WOHNORT:

E-MAIL:

MOBILE:

DATUM:

UNTERSCHRIFT: