



meditation - abendkurs

was bewirkt Meditation?

Meditation ist ein Weg durch regelmässiges Üben auf sich selbst zu besinnen, bewusster zu leben und inneren Frieden zu finden. sie hilft uns sich selbst zu entdecken, Konzentration zu trainieren innere Ruhe zu finden

- Wer regelmässig meditiert, ist ruhiger, entspannter und gelassener.

Mit verschiedenen Techniken üben wir gemeinsam in der Gruppe. Dieser Abendkurs ist für alle Interessierten offen.

Wann Donnerstag 19.45 - 20.45 Uhr

Wo Küssnacht a. Rigi
 Golfclub Küssnacht
 Clubhaus oberster Stock

Daten 24. Okt | 7. | 28. Nov. | 12. Dez. 2024

Investition 80.00 Franken bar am ersten Kurstag oder per Twint

Kursleitung Sabine Fischer Mentaltrainerin

Anmeldung Sabine Fischer
 mobile 079 425 19 05