

Reformierte Kirche
Kursraum UG
Dienstag
18. Okt.+1.+15.+29. Nov.
+13. Dez.
19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Aktive Meditation

Durch Bewegung zur inneren Ruhe, Achtsamkeit und Konzentration kommen. Beruhigt den Geist, lässt den

Körper entspannen und führt zum inneren Frieden.

Durch die Ruhe mit dem Einssein mit sich selbst und der Welt ergibt sich mentale Stärke für den Alltag.



Leitung, Auskunft und Anmeldung: Elisabeth Rössli,
041 490 01 75

Mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Decke