



Meditationsgruppe

Wer hat Lust alle vier bis fünf Wochen in einer kleinen Gruppe, max. 6 Teilnehmende, an stillen und geführten Meditationen, (Reisen nach Innen) teilzunehmen? Mit Erläuterungen und Antworten zu entstehenden Fragen.

Das Ziel ist es, Stress zu reduzieren, Ruhe und Antworten auf Lebensfragen zu finden, und sich ohne Wertung mit innerer Achtsamkeit und Respekt zu begegnen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, offen sein für Neues genügt. Katharina Ischi wird Dich als langjährige, sehr erfahrene «Reiseleiterin» begleiten.

Die Kosten pro Abend betragen Fr. 50.-, Dauer ca. 2,5 Std

Wir treffen uns, Daten nach Absprache, jeweils Mo/Di oder Fr um 18:30 Uhr, oder an einem Wochenendtag, in der

Praxis SIRIN von Katharina Ischi, Gheiweg 6D, 3646 Einigen

Für Fragen und Anmeldungen melde Dich gerne bei Katharina Ischi 079 589 84 56 oder k.ischi@praxis-sirin.ch