



Meditation für Einsteiger:in

In diesem 3-teiligen Seminar à jeweils 3 Stunden, begleite ich dich gerne durch verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Meditation.

Du lernst und übst gemeinsam in der Gruppe. Zu Beginn ist das sehr empfehlenswert, damit du die Schwingung nicht alleine halten musst.

Du wirst bald feststellen, wie viel Lebensqualität und Freude dir tägliche Meditationspraxis schenken kann. In nur 10 Minuten täglich, verfeinern sich deine Sinne, deine Wahrnehmung steigert sich, dein Vertrauen wird gestärkt und du lernst die Bedürfnisse deines Körpers vermehrt kennen.

Zudem erfährst du, was zuhören wirklich bedeutet.

Was will deine Seele dir sagen? Was braucht es, damit sich deine Wünsche erfüllen?

Und ganz wichtig, wie du dich mit deinem höheren Selbst verbinden lernst, damit du aus der Quelle schöpfen kannst.

Dein Vertrauen in die geistigen Dimensionen wird erweitert und du kannst Blockaden, sowie alte Muster immer besser erkennen und mit der Zeit auch auflösen.

Ich freue mich auf dich und auf unsere gemeinsame Zeit!

Leitung: Christa Schwengeler, Wil

Mein Profil findest du unter www.sternenfrau.ch

- Daten:** Samstag, 18.März, Samstag 1.April, Samstag 15.April (nur gesamthaft buchbar)
Zeiten: jeweils 10 - 13 Uhr
Ort: Haus zur Quelle, Säntisstrasse 29, 9500 Wil
Ausgleich: CHF 240.- nach Eingang der Anmeldung erhältst du eine Rechnung und mit deiner Einzahlung ist dein Platz definitiv.
Details: Vorkenntnisse nicht erforderlich. Sitzkissen und Stühle vorhanden.

Anmeldung: bei Christa Schwengeler, Telefon 071 911 00 80 oder space@sternenfrau.ch

