



Meditation

In der Stille sich selbst begegnen

Wollen wir uns in Ruhe setzen und entspannen, werden wir uns der niemals schweigenden Stimme unserer Gedanken bewusst. Dieser ewige Strom an Vorstellungen, Befürchtungen und Ideen trennt uns vom Leben in der Gegenwart. In der Meditation üben wir, Meinungen, Vorstellungen und Konzepte ruhen zu lassen und im Fluss des Lebens zu verweilen. Dadurch wird es möglich, uns im Innersten selbst zu begegnen. Wir können zur Ruhe kommen, Energie tanken und zufrieden sein.

Die Meditation braucht keine besonderen Vorkenntnisse. Dank einer kleinen Gruppe (max. 5 Teilnehmende) stehen Ihre individuellen Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Daten	Mittwoch 08. Mai - 12. Juni 2019
Kosten	120.- Fr. (6 x 20.- Fr.)
Zeit	19.30 - 20.30 Uhr
Kursort	Bobst Beratung Paar- und Familienberatung, Christine Bobst Bubenrainstrasse 44 4702 Oensingen

Anmeldung oder Fragen an Christine Bobst - www.bobstberatung.ch

Mail	kontakt@bobstberatung.ch
Telefon	076 302 29 79

Ich freue mich auf Sie!