



Meditation am Morgen

In der Meditation richten sie ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Sie beobachten, welche Gedanken entstehen, welche Themen sie gerade beschäftigen und üben das Annehmen von dem, was ist. So erfahren sie körperliche Entspannung und werden innerlich ruhiger und zufrieden. Sie können ganz zu sich selbst finden, neue Energie tanken und Lebensfreude wecken.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Dank einer kleinen Gruppe von maximal vier Teilnehmenden stehen ihre individuellen Bedürfnisse und Fragen im Mittelpunkt.

Daten Montag 17. Mai – 28. Juni 2021 (ohne 24. Mai 2021)
Kosten 120.- Fr. (6 x 20.- Fr.)
Zeit 08:30 - 09:30 Uhr
Kursort Bobst Beratung Paar- und Familienberatung, Christine Bobst
Bubenrainstrasse 44
4702 Oensingen

Anmeldung oder Fragen an Christine Bobst

Mail kontakt@bobstberatung.ch
Telefon 076 302 29 79
Infos www.bobstberatung.ch

Ich freue mich auf sie!