



## Den Tag ausklingen lassen

Haben Sie manchmal Mühe mit dem Einschlafen? Wissen Sie nicht, wie Sie das Gedankenkarussell anhalten können?

Bewusst den Tag ausklingen lassen hilft Körper und Geist zur Ruhe zu kommen. So stimmen Sie sich auf die Nacht ein:

- Gemeinsam den Erlebnissen des Tages nachspüren. Erkennen und annehmen was ist.
- Mit einer geführten Meditation zur Ruhe kommen.
- Anschliessend bei einer Tasse Tee Erfahrungen austauschen, die Gemeinsamkeit geniessen und einfach da sein.

An vier Abenden treffen wir uns in einer kleinen Gruppe. Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Daten	<b>Donnerstag 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.2021</b>
Kosten	CHF 30.- pro Abend
Zeit	19:30 - 21:00 Uhr
Kursort	<b>Bobst Beratung</b> Paar- und Familienberatung, Christine Bobst Bubenrainstrasse 44, 4702 Oensingen

### Anmeldung oder Fragen an Christine Bobst

Mail [kontakt@bobstberatung.ch](mailto:kontakt@bobstberatung.ch)

Telefon 076 302 29 79

[www.bobstberatung.ch](http://www.bobstberatung.ch)

**Ich freue mich auf Sie!**