



## Einstieg in die Meditation

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 zufriedener. 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 09. – 23. Januar und 13. – 20. Februar 2023  
**Kosten** 180.- Fr. (6 x 30.- Fr.)  
**Zeit** 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursort** Bobst Beratung | Single Paar Familie  
Bubenrainstrasse 44  
4702 Oensingen

**Anmeldung oder Fragen an:** Christine Bobst,  
dipl. Paar- und Familienberaterin IKP

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

**Ich freue mich auf Sie!**