

# Meditation 2018



- *Entspannung des gesamten Körpers*
- *tieferes und ruhigeres Atmen*
- *Wohlbefinden des Blutkreislaufes*
- *Finden der inneren Mitte*
- *Harmonisierung von Körper, Geist und Seele*
- *sich selber annehmen mit allem, was ist*

**Keine Meditation während den Schulferien und an folgen Daten:**

12. September

31. Oktober

❖ **Beginn nach den Weihnachtsferien 09. Januar 2019**

**Wo:** Wantalunga Bahnhofstr. 22 , 9242 Oberuzwil

**Anmeldung:** Nehme ich gerne bis am Vortag des jeweiligen Anlasses entgegen.

**Kosten:** Pro Person Fr. 10.- / Abonnement 10 für 12 (Laufzeit 6 Monate)

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, Socken, bei Bedarf eigenes Kissen

**Klangmeditation:** Findet in der Regel einmal im Monat statt.

**Ich freue mich auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme**

Isabella Geisser

Fachfrau für Jahreszeiten und Festgestaltungen mit SVEB1

Tel. 079 364 71 12 info@wantalunga.ch

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

