



**IM HIER UND JETZT SEIN.** Meditation hilft zur inneren Ruhe zu kommen, bringt mehr Gelassenheit und erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

**3 ABENDE FÜR DICH.** In diesem Kurs probierst du verschiedene Meditationsmethoden aus und findest heraus, welche am besten zu dir passt. Durch gezielte Atem-, Entspannungs- und Energieübungen lernst du, in die Ruhe zu kommen und bei dir selbst zu sein.

Kursdaten 3x Donnerstagabends in einer Kleingruppe (3 – 5 Teilnehmende)  
**21. April 2022 / 28. April 2022 / 5. Mai 2022**

Kurszeiten 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursort Mattenstrasse 14, 8824 Schönenberg

Kursleitung



Gabriela Heller

Psychologin MSc ZFH  
Trainerin, Business und Mental Coach  
Meditationslehrerin

Investition

CHF 150.-- inklusive

- Kursunterlagen
- Nutzung Meditations-Utensilien (Kissen, Matten, Schemel)
- Tee
- Gratisparkplatz

Anmeldung

per Mail [gh@heller-coaching.ch](mailto:gh@heller-coaching.ch) oder Telefon 078 770 70 38

Für weitere Informationen und Auskünfte nehme ich mir gerne Zeit.  
Ich freue mich auf dich!

Gabriela