

...denn in der Ruhe liegt die Kraft!



Meditationsabend: ganz in deiner Nähe.

Die heilende Kraft der Meditation wird auch dich faszinieren. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, Gedanken und Emotionen unter Kontrolle zu bringen und so wieder innere Kraft, Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu finden.

Meditation ist in allen Lebenslagen hilfreich. Sie kann u.a. eingesetzt werden,

- zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit
- zur Erholung vom Alltagsstress
- um in die innere Mitte zu finden
- zum Wiederfinden der eigenen Kraftquelle
- um vermehrt auf die innere Stimme zu hören
- zur Entfaltung der Persönlichkeit / zur Erweiterung des Bewusstseins

Nach einer ersten Meditation zur Einstimmung sowie einem kurzen theoretischen Teil (Thema des Abends) erfolgt eine zweite, zum Thema passende, geführte Meditation.

Wann:	jeweils montags Einstieg jederzeit möglich
Zeit:	19.45 – ca. 20.45 Uhr
Ort:	Gesundheitspraxis zur Quelle, Mellingerstrasse 85b, Baden (= vis-à-vis Migros; dort kann auch parkiert werden)
Kosten:	Fr. 20.— pro Abend
Mitbringen:	bequeme Kleidung, Socken
Voraussetzung:	keine; der Abend steht allen offen, die sich angesprochen fühlen.

Info und Anmeldung: Gesundheitspraxis zur Quelle
Monika Khalil-Zwyssig
Mellingerstrasse 85b
5400 Baden

Tel. +41 56 535 04 18
e-Mail: ask@zurquelle.ch
www.zurquelle.ch