

# Meditation

Was alleine oft schwierig ist, kann in der Gruppe besser gelingen.



In stillen sowie auch mit geführten Meditationen wenden wir uns unserem Körper und unserer Atembewegung zu. Dadurch kann ein Bewusstseinszustand erreicht werden, in dem äusserst hellwach und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich ist.

**Inhalt:** Körperübungen Core-Energetic, Aufladung/Ausgleich Chakras und Auraebenen  
Atemübungen, Meditationen, Visualisationen, Chakrenlehre

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Damit ein gutes Gruppengefühl aufkommen kann, wird regelmässige Teilnahme erwünscht.

<b>Ort</b>	Seminarraum Buechstr. 7, 8630 Rüti <a href="http://www.therapyandbeauty.ch">www.therapyandbeauty.ch</a>
<b>Daten</b>	montags 14-tägig, ab 31. August 2009
<b>Zeit</b>	19.00 -21.00 Uhr
<b>Kosten</b>	Fr. 20.— pro Abend
<b>Info/Anmeldung</b>	✉ Verena Hitz, Drei Eichen 34a, 8630 Rüti ☎ 055 240 76 80 📞 079 418 81 18 <a href="mailto:vrenihitz@swissonline.ch">vrenihitz@swissonline.ch</a>
<b>Daten</b>	2009: 14. Sept., 28. Sept., 12. Okt., 26. Okt., 9. Nov., 23. Nov., 7. Dez., 21. Dez. 2010: 4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 5.4.

Bist Du neugierig und interessiert? Gerne kannst Du einmal ohne Anmeldung und unverbindlich bei uns mitmachen. Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen.

Weitere Infos unter meiner homepage: [www.core-connection.ch](http://www.core-connection.ch)