

## Geführte Meditationsabende

**Möchtest Du mehr Gelassenheit in Deinem Alltag erfahren? Willst Du Deine Lebensfreude und Kreativität entwickeln? Denkst Du manchmal, das Leben zieht an Dir vorbei ohne Dich zu berühren? Oder wünschst Du Dir einfach persönliche Entwicklung?**



In einer Zeit, in welcher alles immer schneller und hektischer verläuft besteht die Gefahr, dass wir uns verzetteln und verlieren. Deshalb braucht der Mensch Möglichkeiten um zur Ruhe zu kommen, um Kraft zu tanken und in seine eigene Mitte zu finden. Eine Möglichkeit bietet die Meditation dazu.

### **Was ist Meditation?**

Die Meditation ist eine körperliche und geistige Entspannung, die dazu dient, dass Du Deine innere Wahrnehmung entwickeln kannst. Wenn Du Dich von Sinnesreizen im Aussen nicht mehr ablenken lässt, wirst du zum Dich als inneren Beobachter erfahren. Und Du wirst in der Entspannung das Wunder erleben, was es bedeutet, wenn Deine Gedanken nur noch an Dir vorbei ziehen ohne einen Einfluss zu nehmen. Vielleicht wirst Du auch merken, dass Deine Gedanken stoppen, dass Du ganz leer bist.

**Die Erkenntnisse aus den Meditationen bringen Dir Lebensfreude und Urvertrauen, Ruhe und Gelassenheit in Dein Leben.**

Die Meditationen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht und finden jeweils am ersten Dienstag im Monat statt.

**Daten 2018:** 06. Februar  
06. März  
03. April  
05. Juni  
03. Juli  
04. September  
06. November  
04. Dezember

**Zeit:** von 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

**Kosten:** Fr. 30.00

**Leitung:** Irène Schenk und Monika Kämpf

**Ort:** ISO Coaching, Stockackerstrasse 38,  
4703 Kestenholz

**Ich bin dankbar für eine kurze Anmeldung vor dem jeweiligen Anlass.**

## Spezial-Meditations-Abende mit Ritual

(verschiedenen Tagen und Themen)



**09. Januar 2018**

**21. März 2018**

**20. Juni 2018**

**21. September 2018**

**21. Dezember 2018**

**zum Jahresbeginn**

**zur Tag-/Nachtgleiche**

**zur Sommersonnwende**

**zur Tag-/Nachtgleiche**

**zur Wintersonnwende**

Zeit: Diese Anlässe dauern jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten Fr. 40.00

Leitung: Irène Schenk und Monika Kämpf

Ich bin dankbar für eine kurze Anmeldung vor dem jeweiligen Anlass.

**Bitte beachte hier die speziellen Ausschreibungen dazu!**