



## Lerne, mit Meditation deinem Alltag achtsam, gelassener und konzentrierter zu begegnen!

Meditation ist eine äußerst hilfreiche und nachhaltige Schulung deiner Körper- und geistigen Wahrnehmung, die sich in vielen Situationen in deinem Alltag bewähren wird.

Steigere deine Konzentrationsfähigkeit und lebe zufriedener und gesünder durch eine regelmässige Praxis.

Meditation ist auch Reinigung, sowohl körperlich als auch mental. Du lernst, Dinge loszulassen, die Du nicht mehr brauchst und die dir nicht (mehr) nützen. So kannst Du deinen Geist reinigen und dich von Ballast befreien.

Die heilende Kraft der Atmung spielt eine entscheidende Rolle in der Meditation und kann dir dabei helfen Stress und die Anforderungen des Alltags „einfach weg zu atmen“ und tiefer bei dir selbst ankommen.

### **Probiere es aus!**

Du wirst sehen, dass Meditation dich in deinem Prozess bestmöglichst unterstützen wird.

Ich freue mich auf Dich!

### **Hier die Termine 2024 – 1x monatlich immer Donnerstag - 18:30-19:45**

21. März 2024

29. August 2024

25. April 2024

26. September 2024

23. Mai 2024

31. Oktober 2024

27. Juni 2024

28. November 2024

25. Juli 2024

19. Dezember 2024

## Meditationsraum

Schulstrasse 15, im Feuerwehrhaus 1. Stock – in 85307 Paunzhausen

## Info und Anmeldung

Höhenweg 4 | 85301 Schweitenkirchen

Tel. 08444.917 78 44 | Mobil 0172.926 955 9 | [josee.reichelt@bergkristall.yoga](mailto:josee.reichelt@bergkristall.yoga)

[www.bergkristall.yoga](http://www.bergkristall.yoga)