



# Einführungskurs Meditation



mittwochs, 27. Feb., 6. und 13. März 2019  
19.15 bis 20.45 Uhr

Durch regelmässige Meditationspraxis kommt unser Geist zur Ruhe. Meditation ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress, Schlafstörungen, und zum Aufbau einer höheren Konzentrationsfähigkeit. Alte Glaubensmuster und Blockaden lösen sich auf. Durch Meditation werden wir achtsamer - was zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe führt.

In diesem 3-teiligen Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen. Nebst vielen Übungen erfahren Sie mehr über die ayurvedische Psychologie, über Chakras und über das Wesen von Achtsamkeit.

- Kursort: Praxis Neue Wege, Seftigenstrasse 23b, 3007 Bern
- Leitung: Daniela Schenk, dipl. Meditationslehrerin, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP
- Kontakt und Anmeldung: info @ernaehrung-neue-wege.ch; 079 504 79 27
- Kosten: 180.- für 3x, inkl. Skript
- Anmeldeschluss: 10. Februar 2019
- [www.ernaehrung-neue-wege.ch](http://www.ernaehrung-neue-wege.ch)

