

Meditation/Achtsamkeit (Gruppenkurs)

Sind Sie seit längerem neugierig darauf, einmal einen Meditations-/Achtsamkeitskurs zu besuchen? Oder kennen Sie sich bereits gut damit aus, wünschen sich jedoch neue Inspiration?

In den Gruppenkursen treffen wir uns in gemütlicher Runde und geben uns der Ruhe und Stille gemeinsam hin. Je nach Abend sind es stille Meditationen, Visualisierungsreisen, Entspannungsübungen oder Achtsamkeitsübungen. Lassen Sie sich überraschen und für Ihren Alltag inspirieren.

Der Kurs wird von Irina Simonett durchgeführt. Sie dürfen sich gerne [per Email irina.simonett@hin.ch](mailto:irina.simonett@hin.ch) anmelden. Ich freue mich über Ihre Teilnahme.

