

Meditation

für Menschen, die mehr als Entspannung suchen.



Ich biete Dir abwechselnd aktive oder passive Meditation am Morgen und über den Mittag an. Alles was Du dazu brauchst ist ein offener Geist.

In einer immer hektischeren und anspruchsvolleren Welt, ist Meditation eine wertvolle stressabbauende Möglichkeit im Hier und Jetzt anzukommen.

Wer regelmässig meditiert wird gelassener und entspannter.
Das allgemeine Wohlbefinden wird gestärkt.

Selbsterkenntnis gibt dem Menschen das meiste Gute.
Selbsttäuschung aber das meiste Übel (Sokrates)

Werde Deinen Gedanken und Gefühlen bewusst. Beruhige Deinen Geist, betrachte Deine Gedanken und lass sie vorbei ziehen wie Wolken am Himmel.

Erlange Klarheit und Achtsamkeit für die Realität ohne sie zu bewerten.



Karin Schären

- Meditationsleiterin
- Coachin IBC
- Coachin The Work
- Reiki Therapeutin

Auf den Punkt

Tannlihang 3c · 5703 Seon · www.adp-coaching.ch · adp-coaching@bluewin.ch

MORGEN-MEDITATION
MONTAG / DONNERSTAG
UND SAMSTAG
08:00 - 08:50 UHR

MITTAGS-MEDITATION
DIENSTAG / FREITAG
12:00 - 12:50 UHR

MEDITATION
MORGEN ODER MITTAG
CHF 30.- / TEILNEHMER