

BINJA



ACHTSAMKEITSABENDE



**ZEIT FÜR DICH!
VERTIEFE DEINE ACHTSAMKEITSPRAXIS MIT MEDITATION UND BEWUSSTSEINÜBUNGEN IN EINER GRUPPE.**

INHALT:

- Verschiedene Meditationen kennen lernen: Körpermeditationen, Vipassana, Herzmeditation, Atemmeditationen etc.
- Übungen zur Vertiefung der Wahrnehmungsfähigkeit von Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken
- Bewusstwerdung und Lösung von Gedankenmuster und Gefühlen
- Bewusstseinsweiterung für sich und die Welt

DATEN: Immer am letzten Freitag im Monat – die Daten werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

ORT: Bachweidstrasse 6, 9011 St.Gallen

ZEIT: 20.00 – 21.30 Uhr

KOSTEN: 30.– pro Abend. Für alle 6 Abende zusammen 150.–

ANMELDUNG: Jeweils bis am Donnerstagabend vor dem Termin per SMS an 079 728 62 50 oder per Mail an ruth@ruthmonstein.ch

Ich freue mich auf Euch!
Herzlichst, Ruth Monstein



«IN DER VOLLKOMMENEN STILLE HÖRT MAN DIE
GANZE WELT.» Kurt Tucholsky