

BINJA



# ACHTSAMKEITSABENDE



**ZEIT FÜR DICH, UM IN EINER GRUPPE MIT  
MEDITATION UND BEWUSSTSEINSÜBUNGEN  
DEINE ACHTSAMKEITSPRAXIS ZU VERTIEFEN.**

## 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:** 1 Mal im Monat, jeweils am Freitagabend.

Nächste Treffen: Freitag, den 19. Juni 2020

Freitag, den 21. August 2020

Freitag, den 18. September 2020

Freitag, den 23. Oktober 2020

Freitag, den 13. November 2020

Freitag, den 18. Dezember 2020

**ORT:** Studio 8, Teufenerstrasse 8, 9000 St. Gallen, 5. Stock

**ZEIT:** 20.00 – 21.30 Uhr

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

**ANMELDUNG:** Jeweils bis am Montagabend vor dem Termin per SMS an 079 728 62 50 oder per Mail an [ruth@ruthmonstein.ch](mailto:ruth@ruthmonstein.ch)

Ich freue mich auf Euch!  
Herzlichst, Ruth Monstein



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