

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 21. Januar 2022

Freitag, den 4. März 2022

Freitag, den 25. März 2022

Freitag, den 29. April 2022

Freitag, den 20. Mai, 2022

Freitag, den 24. Juni 2022

ORT: Studio 8, Teufenerstrasse 3, 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 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