



Belastende Themen, turbulente Zeiten, Stress? Das kann manchmal ganz schön energieraubend sein.

Muss nicht sein. Meditieren & Mantra singen hilft bei sich zu bleiben, innere Ruhe zu bewahren, Ängste oder Blockaden zu lösen. Es hilft Entscheidungen aus dem Herzen heraus zu treffen und die innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern, um ausgeglichen zu bleiben.

Gemeinsam meditieren, zusammen ein Mantra singen oder auch einfach nur zu hören oder bei Bedarf, darf auch gerne ein aktuelles Thema geteilt werden.

Alles ist okay.

Gemeinsam verbringen wir in etwa 1 Stunde Zeit, manchmal auch etwas länger und geniessen diese schöne und heilsame Art sich zu verbinden und zur Ruhe zu kommen.

Fühlst du dich angesprochen, dann freue ich mich dich bei mir im Studio zu begrüßen. Anmeldung ist erforderlich, darf aber auch relativ spontan sein. Ich freue mich sehr.

Die nächsten Termine: Mi 19.10., Do 10.11., Mi 7.12.2022 – Zeit: 9.00-ca.10.00
28.10., 17.11., 15.12.2022 - Zeit: 20.15-ca.21.15 Kosten CHF 15.-/Abend



Belastende Themen, turbulente Zeiten, Stress? Das kann manchmal ganz schön energieraubend sein.

Muss nicht sein. Meditieren & Mantra singen hilft bei sich zu bleiben, innere Ruhe zu bewahren, Ängste oder Blockaden zu lösen. Es hilft Entscheidungen aus dem Herzen heraus zu treffen und die innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern, um ausgeglichen zu bleiben.

Gemeinsam meditieren, zusammen ein Mantra singen oder auch einfach nur zu hören oder bei Bedarf, darf auch gerne ein aktuelles Thema geteilt werden.

Alles ist okay.

Gemeinsam verbringen wir in etwa 1 Stunde Zeit, manchmal auch etwas länger und geniessen diese schöne und heilsame Art sich zu verbinden und zur Ruhe zu kommen.

Fühlst du dich angesprochen, dann freue ich mich dich bei mir im Studio zu begrüßen. Anmeldung ist erforderlich, darf aber auch relativ spontan sein. Ich freue mich sehr.

Die nächsten Termine: Mi 19.10., Do 10.11., Mi 7.12.2022 – Zeit: 9.00-ca.10.00
28.10., 17.11., 15.12.2022 - Zeit: 20.15-ca.21.15 Kosten CHF 15.-/Abend