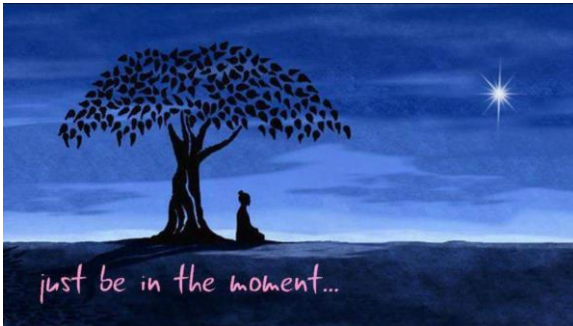


IN VERBINDUNG MIT KÖRPER UND GEIST

„FLIESSEN UND INNEHALTEN IM EINKLANG“



1

Ein Tagesausflug für Körper, Sprache und Geist

Dieser „Stundenausflug“ ist für jeder und jede geeignet, der in der Stille des Augenblicks, Glück, Selbstfindung und Entspannung erleben möchte.

Falls Ihr als Gruppe kommen möchtet nehme ich Ihr konkretes Ziel und/oder Ihren Wunsch im Voraus entgegen.

Preis pro Person: 15 CHF

Studenten, IV, AHV, Kultur Legi.: 10.5 CHF

Abo(5x): 70 CHF / 50 CHF

Ort: Holunderweg 50, 8050 Zürich

Anmeldung: obligatorisch, maximal 6 Teilnehmer

Telefon: +41 (0) 76 436 98 53

Daten: wöchentlich am Freitag um 09:00

Zum Mitnehmen: eigenes Meditationskissen, eine Matte, warme bequeme Kleidung und eine Lieblingsdecke

- **Meditationen für die Achtsamkeit**

Achtsamkeit wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die sich bewusst, jedoch nicht wertend, auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks richtet. Meditationen wirken präventiv auf Körper, Geist und Psyche in Bezug auf Krankheiten, Leid und Stress.

Leitung: Rose-Marie Markarian, Meditationsleiterin
Tibet Institut Rikon /Loten Dahortsang

Weitere Infos: www.ausculto-disco.ch



¹ Dem Unbekannten herzlichen Dank für sein Bild
Dieses Flugblatt kann auch dazu dienen, einen Abend, eine Serie, einen Tag bei Ihnen in der Nähe zu gestalten. Details können wir dann konkret anschauen