



Meditation: Eine Einführung

7. November 2024, 18.30 – 20.30 Uhr

Medien berichten: Meditation bringt Ruhe und Klarheit, setzt Energie frei, fördert die Resilienz, wirkt ausgleichend in Beziehungen und vieles mehr. Bei solchen Aussagen lohnt sich eine Einführung in die Meditation. Was ist Meditation? Worauf sollte man achten? – Was sind Voraussetzungen, damit man erfolgreich meditieren kann?

Neugierig, *mehr zu erfahren?* – *Mehr Informationen auf der Rückseite.*

Ort Im Raume Liestal (Detail wird noch bekannt gegeben)

Datum/Zeit Donnerstag, 7. November 2024, 19 – 20.30 Uhr

Kosten CHF 70.--.

Für **Fragen und Anmeldung** melde Dich bitte bei mir unter Mobile: **079 226 46 41** (Whatsapp, Tel) oder per E-Mail: inbox@clearview.ch.

Herzlich, Martine

Inhaltliches:

- Was ist Meditation
- Abgrenzungen zur Meditation
- Zustände des Geistes
- Was führt den Geist in Unruhe
- Meditationstechniken
- Meditationsübung

*Ich freue ich mich, Dich am 7. November 2024 begrüßen zu dürfen.
Die genaue Örtlichkeit wird kurzfristig bekannt gegeben.*

Note Vorkenntnisse sind keine notwendig. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Bei Verhinderung kann eine Ersatzperson geschickt werden. Ein Rückvergütungsanspruch besteht nicht.



Martine Burgy: www.clearview.ch

Autorin von

- Beam me up Shakti – Eine Reise ins Selbst
- Yoga - Eine alte Wissenschaft neu erklärt: Teile 1 & 2

Biografie auf www.clearview.ch/bio