



MEDITIEREN - LEICHT GEMACHT

die Vorteile, das Gewusst-wie und warum es funktioniert

Montag 08. Mai 2023 19:00-20:30

im **RAUM** im Atelierhaus, Am Brink 5, Ottersberg

Meditieren ist viel einfacher, als oft gedacht!

Du erfährst an diesem Abend,

was während einer Meditation im Gehirn geschieht

warum sie eine so heilende Wirkung auf den Körper hat,

wie du zu mehr innerer Ruhe, besserem Schlaf und mehr Belastbarkeit kommst,

wie du frei werden kannst vom Denken.

Wir werden kurze Meditationen machen.

Seit 5 Jahren meditiere ich regelmäßig und freue mich sehr darauf,

meine positiven Erfahrungen weiterzugeben.

Anmeldung (bis 2 Tage vorher) und Infos:

Christina Kruse (Mindset-Coach, Systemische Beraterin)

0156 78327877, kruse@andere-loesungen.de Kostenbeitrag: 15,- Euro