

Entspannungs- und Heilmeditationen





In die eigene Kraft kommen durch geführte Meditationen!

Wir alle sind durch die Prägungen unserer Lebensjahre beeinflusst. Was wir wahrnehmen und empfinden, steht in unmittelbarem Zusammenhang mit den im Unterbewusstsein gespeicherten Erlebnissen.

Eine wundervolle Möglichkeit, mehr Lebensfreude, ganzheitliche Entspannung und besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können, bietet uns die Meditation. Durch geführte Meditationen können wir unser Unterbewusstsein reinigen, Blockaden lösen und mehr Bewusstsein für uns selbst genießen.

Sehr gerne laden wir Sie auf eine Reise ein, bei der Sie...

- zur Ruhe kommen, den Geist erholen und die Seele entspannen
- Erfahrungen sammeln und dem eigenen Potential bewusst werden
- Ihr vegetatives Nervensystem positiv beeinflussen können

| | |
|------------------------------------|---|
| Termine/Zeit: | Samstags 10:30 -12:00 Uhr |
| Einzeltermine: | 17.06./01.07./15.07./05.08./26.08./09.09./21.10./04.11./02.12./16.12. |
| Gebühren: | pro Termin 15€ (können einzeln gebucht werden) |
| Kursleitung: | Ivone Kewitz und Heike Schwaiger |
| Veranstaltungsort: | SC Unterbach, Gesundheitsabteilung Niermannsweg 10; 40699 Erkrath – Unterfeldhaus |
| Information/ Anmeldung: |  0211/280 747 40  info@gesundheitssport-erkath.de |