



Sich für die Woche bereiten

Morgen-Meditation zum Wochenbeginn

Gestärkt, ausgerichtet und mit innerem Raum in die Woche starten:

Beginnend mit zwei, drei Yogaübungen, werden wir uns in stiller Meditation sammeln. Dazwischen wechseln wir zu einer kurzen Gehmeditation.

Dann und wann wird uns ein Saatgedanke begleiten.

Meditationserfahrung muss keine, aber darf selbstverständlich gerne mitgebracht werden. Für Beginnende wird zudem regelmässig eine kurze Einführung angeboten.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – Regelmässiger Besuch ist förderlich, jedoch nicht Bedingung.

Für den ersten Morgen bitte ich um eine Anmeldung.

Jeweils montags, 6.50 – 7.30h
Pünktlicher Beginn!
Richtpreis: 10.— pro Morgen
In Gemeinschaftspraxis 'the core'
Spitalrain 4, 5200 Brugg



Wirkstatt des Lebens
Katrin Rüedi

Polarity-/Cranio Sacraltherapie - Prozessorient. transpers. Psychologie
Yoga / Meditation - Wegbegleitung/Therapie in der Natur
Gewaltintervention / Prävention an Schulen und Institutionen
Spitalrain 4, 5200 Brugg - Tel. 056 245 56 32
www.wirkstatt-des-lebens.ch