

DER WEG ZU INNERER RUHE UND STÄRKE

„REGELMÄSSIGEMEDITATION FÖRDERT
DIE ACHTSAMKEIT UND FÜHRT
ZU MEHR INNERER RUHE,
STÄRKE UND AUSGEGLICHENHEIT.“



NEU! MEDITATION FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Die Meditation findet in der AULA Oberkulm
alle 14 Tage statt.

Kostenlose Einführung durch:

ZEN-Gruppenleiter Peter Müller 079 467 14 38.

Mehr Infos: www.zen-stilleswasser.ch



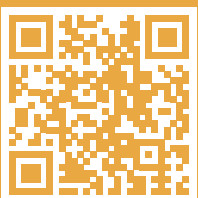
ZEN MEDITATION
STILLES WASSER



ZEN MEDITATION
STILLES WASSER

„REGELMÄSSIGEMEDITATION IST DAS GRÖSSTE GESCHENK, DAS WIR UNS
SELBST MACHEN KÖNNEN UND LÖST VIELE POSITIVWIRKUNGEN AUS.“

- Stabile und ausgewogene Persönlichkeits-Entwicklung
- Abbau von Stress, Ängsten und Unausgeglichenheit
- Führt zu mehr Konzentrationsfähigkeit und Selbstvertrauen
- Fokussiert uns auf richtiges Atmen
- Stärkung der mentalen Kraft, wertvolle Entspannungsübung



MEDITATION IST FÜR KINDER AB 5 JAHREN, FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Interessiert? Anmeldung für den kostenlosen Informations- und Einführungsabend
oder ein persönliches Gespräch unter: www.zen-stilleswasser.ch
oder per Telefon 079 467 14 38 Peter Müller