



MEDITATION EINFÜHRUNGSKURS

10., 24. & 31. Januar 2022

18:30 - 20:00

Kursleitung

Cornelia Kälin | Meditationslehrerin
- Mentalcoach in Ausbildung

Mehr Ruhe, Ausgeglichenheit
und Freude im Alltag

Stressreduktion

Verbesserte
Konzentrationsfähigkeit

Stärkung des Immunsystems

Linderung von
Schlafproblemen

Kursort

Valbella Resort
7077 Valbella

Kursziel

Du kennst verschiedene
Meditationsmethoden und kannst
diese selbständig anwenden.

Kursinhalt

- Einführung in 4
Meditationsmethoden
- Hintergrundinformationen
- Inneres Gleichgewicht mit
ätherischen Ölen unterstützen
- Unterstützung bei Schwierigkeiten
- Erfahrungsaustausch
- Fragen & Antworten

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Mindestalter 20 Jahre.

Teilnehmerzahl

Mind. 4, max. 8 Personen

Kurspreis

CHF 180 für 3 Kursabende

Anmeldung & Fragen

cornelia@kaleapure.ch