

Offene Meditations-Abende



Kundalini

Die Osho Kundalini Meditation ist eine sehr effektive Art, sich am Ende des Tages zu entspannen und loszulassen. Diese aktive Meditation besteht aus vier Einheiten von je 15 Minuten (schütteln, Tanzen, Meditation und Stille), die ersten 3 Phasen sind begleitet von Musik, in der letzten geniessen wir die Stille.

Daten Mittwoch: 15.1./19.2./18.3./22.4./27.5./17.6./15.7./26.8./23.9.
21.10./18.11./16.12.2020

Zeit 18.30 – 19.30 Uhr, danach gibt es Zeit für Tee und Austausch

Ort Gesundheitspraxis Balance, Bahnhofstrasse 256, 8623 Wetzikon

Mitbringen Bequeme Kleidung, Unkostenbeitrag Fr. 12.00

Anmeldung bis am jeweiligen Mittwoch 13.00 Uhr an pk@gesundheitspraxis-balance.ch