

Praxis Zeit zum Sein

## Meditation

Neue Kraft auftanken  
Meditation als Auszeit und  
Regeneration  
Innere Ruhe finden



Gönn Dir eine kurze Auszeit um dem Alltag zu entfliehen, um zu entspannen, loszulassen, Stress abzubauen, neue Energie zu tanken um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Positive Visualisierungen während der Meditation helfen, sich während und auch nach der Meditation wohlfühlen.

In den geführten Meditationen ziehen wir uns wieder in unsere inner Quelle der Ruhe zurück. Je häufiger wir in Kontakt mit unserem inneren Ruhepunkt kommen, desto leichter fällt es uns, mit diesem Ruhepunkt in Verbindung zu bleiben, auch wenn im Alltag das Leben um uns herum tobt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Geniesse die besondere Energie und Atmosphäre meiner Räumlichkeit und finde zurück zu Ausgeglichenheit und innere Stärke.

Vor Beginn erhält/zieht jeder Meditationsteilnehmer eine persönliche Botschaft von den Heilorakel/Engel Karten und jeder sucht sich seinen jeweils momentanen Heilstein aus.

Nach der Meditation tauschen wir uns (nur für die das möchten) nach Bedarf über das Erlebte aus, klären Fragen usw.

Gemeinsam gestalten wir die Feedback Runde spontan.

**Meditationsdaten und weitere Infos werden mitgeteilt.**

**Teilnehmerzahl pro Meditationsabend ab 4 bis 6 Personen.**

**Energieausgleich Fr. 20.- pro Teilnehmer**



**Ich freu mich auf Dich !**

Zeit zum Sein

Körper und Energiearbeit

Caroline Sonderegger, Winzerstr.3

8893 Flums-Hochwiese, 079 614 97 32

[carol.s@rsnweb.ch](mailto:carol.s@rsnweb.ch), [www.carols-energie.ch](http://www.carols-energie.ch)