

Meditationsabende

mit Gisela Bucher

Naturheilpraktikerin, Meditationslehrerin, Buchautorin, Inhaberin
der TCM Praxis



Ich freue mich auf dich!

Seetalstrasse 2, 6274 Eschenbach

041 448 22 27

tcmpraxis.gb@gmail.com

www.tcmundnaturheilkunde.com

im Fluss sein mit den Meditations- abenden

Praxis für chinesische
Medizin
und
Naturheilkunde



Naturheilpraxis, Meditation, Massage,
Kosmetik und Kurse

Gisela Bucher und Team

Meditationsabende à 2 Stunden jeweils Freitagabend

Du möchtest etwas länger meditieren? Dafür biete ich **Meditationsabende zu einem bestimmten Thema an. In der Regel mache ich an diesen Abenden 3-4 Meditationen, die zu einem Thema passen. So kann ich dich vom Alltag abholen und dich tiefer in ein Thema hineinführen.** Sie sind gedacht für Menschen, die schon etwas Meditationserfahrung haben. Es gibt auch **Meditationsabende für Anfänger. Der Abschluss bildet immer eine entspannende Gongmeditation.**

Zeit: 18 bis 20 Uhr, jeweils Freitagabend an den genannten Daten

Im April findet kein Kurs statt, da das Meditationswochenende am 19. und 20.4.24 ist.

Freitag 15. März entspannt durch Meditation

Dieser Kurs ist besonders für dich gedacht, wenn du dich durch Meditation bewusst entspannen möchtest. Herunterfahren und den Alltag gelassener und mit mehr Ruhe erleben. Ganz bewusst leite ich an diesem Abend entspannende Meditationen an. Alle deine Anspannung vom Alltag darf an diesem Abend abfallen, damit du das folgende Wochenende so richtig heruntergefahren beginnen kannst!



Freitag. 3.5.24 Meditationsabend für Anfänger

Möchtest du mit meditieren beginnen? Dann ist dieser Abend für dich genau das Richtige. Ich leite dich bewusst durch kürzere und für Anfänger passende Meditationen. Damit du richtig ins Meditieren eintauchen kannst! Auch erkläre ich dir einiges, damit es für dich ein guter Einstieg wird!



Freitag, 21. Juni 24 im Körper verankert sein durch spüren!

Dieser Meditationsabend ist meinem Lieblingsthema gewidmet. Sich spüren ist die Basis für eine schöne Beziehung zu uns selbst. Eins mit seinem Körper sein hilft herunterzufahren und im Jetzt ankommen. Ich leite dich mit einer Körperspürreise, einer Gehmeditation der besonderen Art und einer anderen passenden Meditation an. Bitte teile mir mit, wie gut du dich schon spürst.



Da der Meditationsraum klein ist, können max. 6-7 Personen pro Kurs teilnehmen.

Kosten: 55 Fr. pro Abend, für Teilnehmer von den Meditationskursen 50 Fr.