

# MEDITATION ÜBER MITTAG

in Aarau

---

*Meditation führt zu einem gesunden Selbstwertgefühl mit Selbstvertrauen, innerer Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.*

*Die regelmässig geübte Atem-Achtsamkeit stärkt das Immunsystem, fördert die Lebensfreude und den inneren Frieden.*



## ZIELGRUPPE

Berufstätige und/oder entspannungssuchende Erwachsene mit oder ohne Meditationserfahrung

## KURSBESCHRIEB

Die geführte, entspannende Mittags-Meditation lässt uns aus der Alltagshektik aussteigen. Erfrischt und mit neuer Kraft und Klarheit kann danach dem restlichen Tag begegnet werden.

## KOSTEN

10-er-Abo Fr. 200.-

## KURSDATEN

jeweils donnerstags von 12.15 – 13.00 Uhr

## ANMELDUNG

E-Mail: [gschwabe@bluwin.ch](mailto:gschwabe@bluwin.ch) - Tel. 079 509 15 43

## KURSORT

Lebensbogen, Bachmattweg 18, 5000 Aarau

---

## KURSLEITUNG

### Gabriella Schwabe

dipl. Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin,  
zert. Lach-Yoga-Trainerin,  
praktizierende Vipassana-Meditierende,  
Kursleiterin für Aus- und Weiterbildungen



[www.lebensbogen.com](http://www.lebensbogen.com)