

## Mediation

Meditation ist der Schlüssel zur Loslösung aus dem Alltag, zum Finden der eigenen Mitte und des wahren Selbst. Stille beginnt dort, wo die Bewegung der Oberfläche, an der wir leben, in der Tiefe ruhiger wird, bis sie in Stille mündet.



Durch leicht erlernbare Techniken kann der Körper neue Kraft auftanken, die Achtsamkeits- und Konzentrationsfähigkeit steigern sowie Ruhe und Gelassenheit erlangen und ausstrahlen.

Zur individuellen Terminabsprache schicke mir bitte eine Mail oder rufe mich an. So können wir uns über deine Bedürfnisse, Wünsche und Termine abstimmen.