

# Meditationen 2018

mit

## Stéphanie Allenbach

Freitag 19 Uhr - 20 Uhr

im Yoga-Center Interlaken [www.yoga-center.ch](http://www.yoga-center.ch)

**2. März: Meditation - Der goldene Fluss der Fülle**

**13. April: Meditation - Die Ebene der Kreativität**

**25. Mai: Meditation - Dein Heiltempel**

**22. Juni: Friedens-Meditation**

**17. August: Meditation**

**21. September: Meditation**

**19. Oktober: Engel - Meditation**

**16. November: Chakra - Meditation**

**14. Dezember: Christuslicht - Meditation**

Änderung der Themen und Daten vorbehalten

## Meditation

Meditation entspannt, befreit, beglückt und beflügelt den Geist. Sie klärt, erfrischt und nährt Körper, Geist und Seele und erzeugt tiefen Frieden und Dankbarkeit.

Es existieren wohl so viele unterschiedliche Meditationslehren und Formen wie es religiöse und spirituelle Traditionen, Praktiken, Meditations-Lehrer und meditierende Menschen gibt.

Im Yoga-Center Interlaken biete ich seit fünf Jahren geführte Meditationen an, es ist ein Jahreszyklus der sanften Transformation:

mit Übungen zur Zentrierung und Sammlung des Geistes, für Achtsamkeit und Konzentration, um in die eigene Mitte zu kommen, mit inneren und äusseren Reisen, Verbindung zu den geistigen Ebenen, erlangen wir innere und äussere Freiheit und Heilung.

**Meditations-Newsletter** - per Mail die detaillierte Einladung zu jeder Meditation erhalten. Bei Interesse bitte per Mail anmelden.

**Neu!** Abonnement 5x bezahlen, 6x meditieren für Fr. 125.00

**Anmeldung erwünscht!** Bitte bis Mittwochabend vor dem Anlass per Mail an [stephanie.allenbach@bluewin.ch](mailto:stephanie.allenbach@bluewin.ch) oder

Tel. 033 671 38 74 oder sms/whatsapp an 079 713 58 29

Der Austausch beträgt Fr. 25.00

Die Rückmeldung über die Durchführung erfolgt spätestens am Donnerstag vor dem Anlass.

Mehr Informationen über Meditation unter

[www.stephanieallenbach.ch](http://www.stephanieallenbach.ch)



anam cara  
Stéphanie Allenbach  
Distelweg 2  
3714 Frutigen

