

**Meditationssonntage**

Um möglichst gelassen, achtsam und in Ruhe in das neue Jahr zu starten, findet ab dem 08. Januar 2023 jeden zweiten Sonntag ein Meditationsmorgen statt.

Wir treffen uns und schaffen einen wunderbaren Raum gefüllt mit positiven Energien, mit Gelassenheit, Ruhe, Selbstliebe, Licht und Dankbarkeit.

Wir verbinden uns und gehen in die Meditation, schaffen einen bewussten Zugang zu unserem Körper, unserer Seele und unseren Geist.

Ich werde die Meditationen anleiten. Wir erschaffen uns einen Zugang zu den Meridianen und zu unseren Organen. Auch werde ich das Yin und Yang Prinzip miteinbeziehen und immer wieder die 5 Elemente miteinbauen.

Gleichzeitig soll es die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen und zu verbinden.

Jede und jeder ist willkommen, egal ob klein oder gross, jung oder alt alle dürfen sich angesprochen fühlen und teilnehmen.

Wo:

5 Elements TCM Praxis  
Usterstrasse 23  
8001 Zürich  
(gleich beim Löwenplatz)

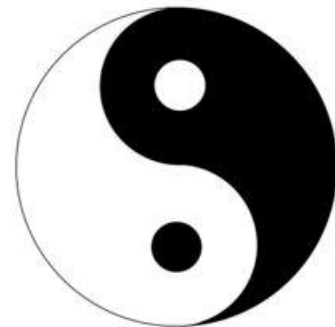
Zeit:

10:30-11:30 Uhr

es besteht die Möglichkeit bis 12:00 Uhr zusammen einen Tee zu geniessen und sich auszutauschen

Daten:

Sonntags  
08.01.2023  
22.01.2023  
05.02.2023  
19.02.2023  
12.03.2023  
19.03.2023  
16.04.2023  
30.04.2023

Preis:

CHF 25.—pro Sonntag  
8er-Abo: CHF 196.--

Es wird jeweils Tee und Wasser zur Verfügung gestellt.

Bitte nimm deine Yogamatte oder dein Meditationsskissen mit und ziehe bequeme Kleidung an, in denen du dich wohl fühlst und dich entspannen kannst.

Anmeldung per E-Mail oder Nachricht:

→[laura.reichmuth@hispeed.ch](mailto:laura.reichmuth@hispeed.ch)

→077 412 96 92

Ich freue mich auf dich 😊