

# Meditation & Atemschnule

STUDIO & ONLINE

**Mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr**

mit Frau Shanti

ärztl. gepr. Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Schamanische Praktikerin

Meditation ebnet dir den Weg zu mehr Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft, Klarheit, Zentrierung und Ausgeglichenheit. Persönliche Stärke und Mut sind ein weiteres Resultat.

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zu innerem Frieden und Gelassenheit zu gelangen – dies führt wiederum zu mehr Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt. Die Lebensqualität und deine persönliche Stärke werden dadurch fühlbar gesteigert.

In diesem Kurs wirst du behutsam und achtsam an das wundervolle Werkzeug der Meditation herangeführt und lernst deinen Geist durch bewusste Atemführung und Achtsamkeit zu beruhigen. Am Ende darfst du bei einer Tiefenentspannung auf allen Ebenen regenerieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – jede/r ist herzlich willkommen.

**Start: 22. Juni**

6 x 60 Minuten | Paket-Preis 75 €

Einzelticket 14€ (Studio)/13€ (online)

**Anmeldung: [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)**

Die Kurs-Daten lauten:

22. Juni  
29. Juni  
06. Juli  
13. Juli  
20. Juli  
27. Juli