

## **ANGEBOT MEDITATION**

Meditation ist eine jahrtausendealte Methode, durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen zu entspannen

Meditation ist ein Weg zur tiefen Entspannung von Kopf bis Fuss. Dabei wirkt Meditieren wie ein mentales Training:  
Es baut Stress und Ängste ab, löst negative Gedanken auf

Wir meditieren in einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmenden.

Eine Lektion dauert ca. 45 bis 60 Minuten  
Eine möglichst konstante Gruppe ist sehr erwünscht

Ein «Kurs-Paket» beinhaltet acht feste Termine für den Preis von CHF 190.--

### **DATEN**

21.10/28.10/4.11./11.11./18.11./25.11./2.12./9.12.2024

### **ZEIT**

6 bis 7 Uhr

9 bis 10 Uhr

### **ORT**

Emanuel Isler Haus, Kirchenplatz 2, 5610 Wohlen





*„Das Praktizieren der Achtsamkeitsübungen bildet die individuelle und kollektive Basis für eine friedvollere, mitfühlendere und gerechtere Welt.“ (Thich Nhat Hanh)*

## **INFORMATIONEN**

Anmeldung erforderlich ([eheberatung@caritas-aargau.ch](mailto:eheberatung@caritas-aargau.ch))

Voraussetzungen: Keine.  
Meditationserfahrung: Keine

Verschiedene Stühle/ Yoga-Matten stehen zur Verfügung.

Bitte trage bequeme Kleidung, nimm ein Tuch für die Unterlage mit, sowie deine individuelle Sitzunterlage (Meditationskissen, Meditationshocker...), falls Du nicht auf einem Stuhl oder auf der Matte meditieren willst

Wenn Du schnell frierst wäre es sinnvoll, eine leichte Decke/ein Schal/warme Socken mitzunehmen

Ab 5.45 Uhr/8.45 Uhr bin ich dort, um 6 Uhr/9 Uhr starten wir

Leiterin: Arlette Bär

Fragen bitte an [eheberatung@caritas-aargau.ch](mailto:eheberatung@caritas-aargau.ch)

Ich freue mich, wenn du dabei bist. Einzel oder in der Gruppe

## **EINZELMEDITATION**

Es ist auch möglich, private Lektionen zu reservieren.  
Termine nach Vereinbarung (ca.45 Minuten, CHF 110.--)