



---

## *Ritual für den inneren Frieden*

---



*Angeleitete aktive Aufmerksamkeitsmeditation. Geeignet für Beginner und Fortgeschrittene. Während wir gemeinsam eine Kanne Tee trinken, finden wir ganz bewusst zu tiefer innerer Ruhe.*

*Dieses Ritual kannst Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren. Mit ein wenig Übung benötigst Du dafür maximal 15 Min. Du wirst mit der Zeit vermehrt positive Erlebnisse im Alltag wahrnehmen und imstande sein bei Ausnahmeereignissen gelassener zu reagieren. Verstehe dies als ein Prozess, der in Deinem eigenen Tempo abläuft.*

*Bis zu 5 Teilnehmer. Kosten pro Abend/Person: Fr.25.-*

*Individuelle Einzelsitzung nach Vereinbarung Fr.75.-*

*Anmeldung erforderlich*

*(bevorzugt per Whatsapp/SMS/EMail)*