



ACHTSAMKEIT

HEILENDE - VERBINDUNG

In der Achtsamkeitspraxis geht es nicht darum, Zeit für die Meditation zu "finden", sondern sie sich zu "nehmen".

Doris Kirch

Meditationswochenende

Freitag 20.03. - Sonntag 22.03.2020





Momente der Harmonie für Körper, Geist und Seele

Freitag, 20. März

14:00-15:00 Ankunft

15:00-17:00 Meditation

17:00-18:30 Zeit für sich

18:30-21:00 Abendessen

21:00-22:00 Meditation

Samstag, 21. März

9:00-10:00 Meditation

10:00-11:30 Morgenessen

12:00-17:00 Mentale Stärke,

Meditation, inkl. Teepause

17:00-18:30 Zeit für sich

18:30-20:30 Abendessen

20:30-22:00 Klangmeditation

Sonntag, 22. März

8:30-9:30 Meditation

9:30-10:30 Morgenessen

10:30-14:30 Kräfte des

Herzens, Meditation,

inkl. Teepause

14:30-15:00 Abreise

HEILENDE - VERBINDUNG

Monbielerstrasse 176

7250 Klosters

aa-coaching@bluewin.ch

www.andreaarnold-coaching.com

+41 79 785 70 46

Wir besinnen uns auf die Kräfte unseres Herzens, damit wir in unserer Ruhe, unserem Frieden, unser Lebensglück, Segen und Fülle finden.

Weitere Infos und Anmeldeformular unter www.andreaarnold-coaching.com

Herzliche Grüsse Andrea