



# **Meditation der 5 Elemente**

**Dieser Kurs bietet einen Einblick in uraltes  
Wissen!**

**Mittwoch, 9. / 16. und 23. September, 18.05 – 19.55**

In diesem Workshop lernst du die Meditation nach tibetisch  
buddhistischem Ansatz kennen. Die Elemente –

**Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum**

– können eine reine oder eine unreine Kraft haben. Das Ziel der  
Meditation ist, die Energie eines jeden Elementes  
auszubalancieren. Du wirst erfahren, wie du eine Meditation selber  
aufbauen kannst und du wirst das Bewusstsein für die Kräfte der  
Elemente schärfen.

**Kosten: Fr. 160.— / Infos und Anmeldung: , 079 419 80 87  
[www.atelier-bewegung.ch](http://www.atelier-bewegung.ch) [daniela.michel@shlink.ch](mailto:daniela.michel@shlink.ch)**