

## Meditationspraxis

Das formelle Üben unterstützt und vertieft die persönliche Achtsamkeitspraxis und erwirkt mehr Bewusstheit und Klarheit im Alltag.

**montags:** ein Thema reflektieren und in den Übungen erfahren, Austausch in der Gruppe

**dienstags:** Kurzer Input, verschiedene formelle Meditationsübungen im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen

### Daten 1. Semester 2018

Montagabend: jeweils 20.30 bis 21.30 Uhr

15.01./29.01./19.02./05.03./26.03./09.04./23.04./

14.05./28.05./11.06./25.06.2018

Dienstagmorgen: jeweils 06.30-07.30

23.01./06.02./20.02./13.03./20.03./03.04./17.04./15.

05./22.05./05.06./03.07.2018

### Kosten

- Semesterabo "more than one" CHF 550.00\* (Yoga & Meditation so oft du magst)
- Semesterabo "meditation-one" CHF 300.00 (22x)
- 10-er Abo (gültig 6 Monate) CHF 200.00

### Mitnehmen zum Kurs

leichte Decke, warme Socken  
(Matten und Sitzkissen sind vorhanden)

### Ort

Coplus, Gotthardstrasse 68, 6410 Goldau

### Kursleitung

Bettina Schneebeili

Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin

\*Daten auf dem Yogaflyer

