



## Die eigene Mitte finden

### MEDITATIONSABENDE 2020

Meditation meint: ganz bei sich sein, in die Ruhe und Stille kommen und damit in die eigene Mitte und in die Verbindung zum Grossen Ganzen. Hier finden wir unsere Kraft und die Quelle der Freude, Kreativität und Intuition.

Dies wirkt sich auch positiv auf unser Umfeld und unser ganzes Leben aus.

Laut einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 2013 wurden schon nach einer einzigen Meditation bestimmte Gene ausgeschaltet und andere eingeschaltet – aktiviert wurden jene, die an der Immunfunktion, dem Energiemetabolismus und der Insulinausschüttung beteiligt sind; herunterreguliert wurden Gene, die mit Entzündungen und Stress in Verbindung gebracht werden.

An den Abenden wird es Sequenzen von Stille geben. Wir machen aber auch Atemübungen, Wahrnehmungs- und Energieübungen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

**Ort:** Zielräume, Zielstrasse 8A, Appenzell / online über Zoom

**Daten:** 14.9./ 28.9./ 12.10./ 26.10./ 9.11./ 23.11./ 7.12.

**Zeit:** 19 30 Uhr

**Dauer:** 60 Minuten

**Kosten:** Obenstehende Daten: 150.00; alle Montage in diesem Zeitraum: 200.00

**Leitung:** Brigitta Wyss

079 843 86 55 [www.zielraeume.ch](http://www.zielraeume.ch) [brigitta-wyss@bluewin.ch](mailto:brigitta-wyss@bluewin.ch)

**Anmeldung:** Bitte per Email, telefonisch oder SMS anmelden, mit Angabe der Adresse. Die Anmeldung ist verbindlich.

**Ich freue mich sehr auf diese gemeinsamen Abende und unsere Erfahrungen, die wir dort machen!**