



## Úton valódi énünk felé- Meditációk beszélgetéssel 2 hetente

Ha szeretnél:

- néha egy kis énidőt
- tudatosabb lenni
- jobb stressztűrő képességet
- fejlődni
- kiegyensúlyozottabbá válni

Mit adhat a rendszeres meditáció:

- kilépés a mókuskerékből
- új nézőpontokat
- kiegyensúlyozottabb hétköznapiakat
- harmóniát önmagaddal és másokkal
- segítséget a nehéz időkben

*Várunk szeretettel egy fejlődni vágyó, támogató csoportba!*

**A meditáció időpontjai:**

**2023.01.05- től 2 hetente 19 órától-kb.20.30 óráig**

*Hozzájárulás: 20 CHF/ EUR alkalmanként*

*10 alkalmas bérlet: 150 CHF/ EUR (Felhasználható: 12 hónapig)*

*Később is be tudsz kapcsolódni, ha szeretnél, mivel minden alkalom egymástól függetlenül is komplett egészset ad. Az alkalmak nem épülnek szorosan egymásra, de természetesen egy folyamatot képeznek.*

*Ha szeretnél tudatosan tenni Önmagadért, itt az ideje a megújulásnak!*

**Bejelentkezés: Makai Emma (Whats App): +4177 528 20 69**

