

**Samstag, 11. Juli
Riedikon-Uster**

Workshop
Meditation, eine Reise zu dir selbst



In diesem Workshop möchte ich dir die **Kunst der Meditation** näherbringen, ihren tieferen Sinn erläutern und die fantastischen mentalen, spirituellen, körperlichen und heilenden Möglichkeiten aufzeigen, die durch Meditation realisiert werden können.

Meditation bedeutet, dass sich deine Gehirnwellen verlangsamen und du in einen sehr entspannten körperlichen und geistigen Zustand gelangst. Dein Nervensystem wird sich dabei beruhigen, deine Gedanken und Emotionen reduzieren und dein Geist wird still, leer und klar werden, wodurch du Zugang zu einer höheren Energie, Intelligenz und Kraft erhältst.

Dadurch werden deine mentalen Fähigkeiten zum Vorschein kommen, die Verbindung zu deinem Wesenskern und deinem idealen Lebensweg enthüllt und spontane Heilungen möglich gemacht.

Dieser Workshop ist rein praktischer Natur. Ich werde dich mit geführten Meditationen in dein Inneres lenken und dich aber auch auf deine eigene individuelle Reise zu deinem höheren Selbst motivieren und inspirieren.

Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon-Uster

Workshop: *Meditation, eine Reise zu dir selbst*

Samstag, 11. Juli 2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Investition: CHF 200

Info & Anmeldung

Stefan Strässle, stefan@ggaweb.ch, hello@stefan-straessle.com, 079 778 25 31