



spirit of life

Meditation im Herzen der Stadt Luzern

im «sleepgreen»

jeweils Dienstagabends 19.00 bis 20.15 Uhr

Im Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist liegt die Kraft für ein glückliches, gesundes Leben.

MEDITIEREN, WO DAS LEBEN PULSIERT

Meditationsabende in der Stadt Luzern

Zeiten: Dienstagabends von 19.00 bis 20.15 Uhr

Daten: 11. September, 18. September, 25. September, 16. Oktober, 23. Oktober, 30. Oktober, 18. Dezember 2018 Weihnachtsmeditation

Kosten: Einzelner Abend CHF 25.–
Gesamter Zyklus (6 Abende, ohne Weihnachtsmeditation) CHF 130.–

Kursort: sleepgreen (über der LUNA Natur-Drogerie), Haus zum Pilatus, Pilatusstrasse 41, 6003 Luzern

Information und Anmeldung:

Hildegard Leonhard (Kursleiterin),
079 505 96 60, info@spiritoflife.ch
Gregor Thaler, sleepgreen,
041 241 04 41, info@sleepgreen.ch

Meditieren, da wo das Leben pulsiert. Mittendrin im Leben und bewusst in unserer Mitte sein.

Meditation bringt Körper, Seele und Geist in Einklang, reduziert Stressreaktionen und unterstützt die Regulation unserer Emotionen. Gezielte Visualisierungen im meditativen Bewusstseinszustand beeinflussen unsere Körperfunktionen und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst,
Hildegard Leonhard
Gregor Thaler

