

# Meditationsabende & Meditationskurse

## Übersicht - 1. Halbjahr 2019



### Meditationsabende „HAM-Zentrierung“

**Zeit:** 19:30 – ca. 20:30 h

**Kosten:** CHF 10

**Anmeldung:** Bitte melde dich bei der jeweiligen Meditationsleiterin an. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

<b>Stadt</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung/Info</b>
<b>4056 Basel</b>	15.02.2019 24.05.2019	Raum für Yoga Fatiostr. 10	Tanja Steiger & Sandra Studer sandra_studer83@hotmail.com 079 - 561 66 99
<b>3005 Bern</b>	31.05.2019	Praxis für Neurofeedback und ReConSat Thunstr. 22	Jane von Glutz jane@neurofeedback-bern.ch 079 - 538 39 03
<b>3012 Bern</b>	22.02.2019	Coaching Zone Falkenplatz 7	Tanja Steiger tanja.steiger@yahoo.de 078 - 951 04 24
<b>4226 Breitenbach</b>	22.02.2019 14.06.2019	Yoga Oase Bodenackerstrasse 21	Barbara Schneider info@gesundheitspraxis- schneider.ch 061 - 61 761 39 71
<b>8057 Zürich</b>	18.01.2019 17.05.2019	Schaffhauserstrasse 74	Ursina Wälchli anfrage@beisichsein.ch 079 - 678 41 08

# Befreiter im Alltag

## Meditationskurse bei Stress, Ängsten und Depressionen

**Dauer:** Die Kurse beinhalten 8 Treffen à ca. 1 ½ Std., sowie 2 beratende Gespräche.

**Kosten:** 340 CHF (inkl. Übungs-CD und 2 persönliche Einzelgespräche à 30 Minuten)

**Info und Anmeldung:** 077 431 78 82 | meditationskurse@reconsat.com  
www.reconsat.com

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Infoabende mit Meditation

<b>Basel</b>	Mo, 14.01.2019 / 19:30 h Mo, 08.04.2019 / 19:30 h	Raum für Yoga, Fatiostr. 10, 4056 Basel Rita, Sandra & Tanja
--------------	--	---

### Kursdaten

<b>Basel</b>	Mo, 21.01.2019 / 09:45 h Mo, 21.01.2019 / 18:45 h Mo, 28.01.2019 / 18:30 h	Rita König Tanja Steiger Sandra Studer (www.klubschule.ch/kurs)
	Sa, 04.05.2019 / 10:00 h Mo, 06.05.2019 / 18:45 h	Tanja Steiger Rita König
<b>Bern</b>	Di, 15.01.2019 / 19:15 h Do, 24.01.2019 / 18:30 h	Jane von Glutz Tanja Steiger
	Do, 25.04.2019 / 19:00 h Do, 02.05.2019 / 18:30 h	Jane von Glutz Tanja Steiger
<b>Thun</b>	Sa, 23.03.2019 / 09:30 h	Jane von Glutz
<b>Volketswil</b>	Do, 14.05.2019 / 19:00 h / 6x	Ursina Wälchli (www.volketswil.ch)
<b>Zürich</b>	Mo, 28.01.2019 / 18:45 h	Ursina Wälchli