



Liebe ReConSat Freunde und Interessierte

Schon ist Weihnachten da und wir hoffen, dass du dir, auch wenn vielleicht grad viel zu tun ist, immer wieder etwas Zeit für dich nehmen kannst.

In diesem Jahr konnten wir neue ReConSat Methoden lernen, die uns berührt und inspiriert haben. Doch von allen Methoden hat die HAM-Zentrierung unser Leben am Meisten verändert und positiv beeinflusst - und deshalb freut es uns umso mehr, einen Teil davon an euch weitergeben zu können.

Vielleicht hast du Lust auf einen Einstieg in die HAM-Zentrierung? Oder du kennst jemanden, dem du die Meditation schon lange ans Herz legen wolltest? Jetzt gibt es in unseren Meditationskursen noch einmal die Möglichkeit dazu, da wir diese an den untenstehenden Daten zum letzten Mal anbieten werden.

Zudem findest du unten die Daten der Meditationsabende. Hier hast du Gelegenheit innerlich zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.

Herzliche Grüsse und eine entspannte und frohe Weihnachtszeit,

Rita, Jane, Ursina, Tanja & Sandra

Meditationsabende „HAM-Zentrierung“

An den Meditationsabenden wirst du durch einen Teil der HAM-Zentrierung geleitet und kannst die Wirkung der Meditation erfahren und zu dir kommen.

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.

Stadt	Datum	Ort	Anmeldung/Info
4056 Basel	14.02.2020	Praxis für bewusstes Leben	Rita König
	22.05.2020	Fatiostr. 10	rita.koenig-lebenslust@web.de
	11.09.2020		079 - 597 87 88
	11.12.2020		
3005 Bern	10.01.2020	Meditationsraum	Jane von Glutz
	08.05.2020	Thunstr. 22	jane@neurofeedback-bern.ch 079 - 538 39 03
8057 Zürich	14.02.2020	Schaffhauserstrasse 74	Ursina Wälchli
	15.05.2020	1. Stock links	anfrage@beisichsein.ch
	04.09.2020		079 - 678 41 08
	04.12.2020		

Meditation for daily life

Runterkommen vom Stress und innere Ruhe aufbauen

Im Meditationskurs geht es darum, durch praktische Übungen immer wieder runterzukommen, aus dem Funktionieren auszusteigen und so gelassener und innerlich entspannt da sein zu können.

Du erlernst Werkzeuge, mit denen du in 2-3 Minuten die Wirkungen der Meditationen gezielt in deinen Alltag einbauen kannst.

Dauer: Die Kurse beinhalten 8 Treffen à ca. 1 ½ Std., sowie 1 persönliches Gespräch.

Kosten: 340 CHF (inkl. Übungs-CD und 1 persönliches Gespräch à 30 Minuten)

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

www.reconsat.com

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursdaten

Basel	Mo, 27.01.2020 / 19:30 h	Sandra Studer (Klubschule Migros, 8x; ohne persönliches Gespräch, Anmeldung: www.klubschule.ch)
	Mo, 03.02.2020 / 09:30 h	Rita König
	Do, 06.02.2020 / 18:30 h	Rita König
	Sa, 22.08.2020 / 10:00 h	Sandra Studer (Klubschule Migros, 5x; ohne persönliches Gespräch)
Bern	Fr, 21.02.2020 / 19:00 h	Jane von Glutz
Zürich	Mo, 20.01.2020 / 18:45 h	Ursina Wälchli