

# Meditationskurse „Ham-Zentrierung“

## Infoabende mit Meditation

Fr, 20.01.2017 / 19:30 h

Mi, 05.04.2017 / 19:30 h

Ort: Raum für Yoga, Fatiostrasse 10, 4056 Basel



## Kurs I - Ruhe, Kraft & bewusstes Sein

Basel	Di, 31.01.2017 / 18:15 h
	Mo, 24.04.2017 / 10:00 h
	Mi, 26.04.2017 / 19:15 h
Bern	Di, 24.01.2017 / 19:15 h
	Do, 27.04.2017 / 19:15 h

## Kurs II - Umgang mit Schmerzen, Depressionen & Krankheiten

Basel	Mi, 01.02.2017 / 11:30 h
Bern	Mi, 25.01.2017 / 10:00 h

## Kurs III - Umgang mit Stress, Ängsten & Krisen

Basel	Mi, 01.02.2017 / 19:15 h
	Di, 25.04.2017 / 19:15 h
Bern	Do, 02.02.2017 / 19:15 h
	Di, 25.04.2017 / 19:15 h
Zürich	Do, 19.01.2017 / 18:45 h

Die Kurse beinhalten 8 Treffen à ca. 1 Std. 15 Min, sowie 2 beratende Gespräche bei den Kursen II und III.

### Kosten

Kurs I: CHF 160 (ohne beratende Gespräche)

Kurs II und III: CHF 260 (inkl. 2 beratende Gespräche)

### Info und Anmeldung

077 431 78 82 | [meditationskurse@reconsat.com](mailto:meditationskurse@reconsat.com)

[www.reconsat.com](http://www.reconsat.com)