

# Meditationskurse „Ham-Zentrierung“

## Infoabende mit Meditation

Mi, 09.08.2017 / 19:30 h

Di, 26.09.2017 / 19:30 h

Ort: Raum für Yoga, Fatiostrasse 10, 4056 Basel



## Kurs I - Ruhe, Kraft & bewusstes Sein (8 Treffen)

**Basel**            Mi, 16.08.2017 / 18:00 h  
                      Di, 24.10.2017 / 18:00 h  
                      Fr, 27.10.2017 / 17:30 h

**Bern**             Do, 26.10.2017 / 19:15 h

**Zürich**          Di, 24.10.2017 / 19:00 h

## Kurs II - Umgang mit Schmerzen, Depressionen & Krankheiten (8 Treffen)

**Basel**            Mo, 23.10.2017 / 10:00 h

**Bern**             Mi, 25.10.2017 / 10:30 h

## Kurs III - Umgang mit Stress, Ängsten & Krisen (8 Treffen)

**Basel**            Di, 15.08.2017 / 18:30 h  
                      Sa, 28.10.2017 / 10:00h

**Bern**             Do, 26.10.2017 / 19:15 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

www.reconsat.com