



**Gabriella Benz**  
**Naturheilpraxis mit Herz**

Husmatt 2, 5405 Baden-Dättwil

Naturheilpraktikerin TEN

Tel. +41 79 432 76 66  
praxis@naturheilpraxismitherz.ch



**Frauen & Mütter**  
Fislisbach

## Einladung zum Kurs „Zeit für Dich & Meditation“

- ...raus aus der Alltagshektik?
- ...rein in die innere Ruhe?
- ...Deine weibliche Kraft stärken?
- ...Dir endlich einmal Zeit für Dich nehmen?
- ...meditieren lernen oder vertiefen?

**Dann ist dieser Abend genau richtig für Dich.**



Der Vorstand der Frauen- und Müttergemeinschaft Fislisbach freut sich sehr, Dir im 2017 „Zeit nur für Dich“ mit diesem Meditationskurs anbieten zu können.

Wir nehmen uns an diesem Abend die Zeit, gehen auf die verschiedenen Meditationsarten ein und erleben unsere eigene Achtsamkeit mit einer Einstimmungsübung. In einer geführten Meditation stärken wir unsere Intuition und unser Selbstvertrauen. Konzentrations-, Atem- oder Energie-übungen werden diesen Abend abrunden und Dich in Dein Herz führen. Erfahre die kraftvollen Energien in einer Gruppe, freue Dich auf neue Erfahrungen und den gemeinsamen Austausch.



Gabriella Benz, Naturheilpraktikerin TEN, wird uns durch diesen Abend führen. Sie führt in ihrer Naturheilpraxis mit Herz in Baden-Dättwil im Rhythmus des keltischen Kalenders Meditationskreise für Frauen durch und freut sich sehr, ihre Erkenntnisse in einem abendfüllenden Kurs zu vermitteln. Weitere Informationen unter [www.naturheilpraxismitherz.ch](http://www.naturheilpraxismitherz.ch).

Ob mit oder ohne Meditationserfahrung, Du bist herzlich willkommen. Bitte nimm Wasser (Meditieren macht durstig), etwas zum Schreiben, warme Socken/Hausschuhe und evtl. ein Kissen für den Stuhl mit.

Wann: **Freitag, 24. März 2017, um 18:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr**

Kursgebühr: CHF 20.00

Kursort: noch offen, je nach Anzahl TN

Anmeldung bitte bis **spätestens Freitag, 10. März 2017** an:  
**Ruth Giger**, [ruth@bodyreflex.ch](mailto:ruth@bodyreflex.ch) oder Tel. 056 210 06 29