



**FÜR EINEN
FREIEN KÖRPER,
EINEN KLAREN
GEIST UND EIN
LEICHTES HERZ.**

Kurskosten: 250.- exkl.
Übernachtung
Zimmer direkt buchen bei
der Casa Santo Stefano
www.casa-santo-stefano.ch
Tel: 091 609 19 35
Email: info@casa-santo-stefano.ch

**MEDITATIONEN UND REISEN
IN INNERE WELTEN**

**IM WUNDERSCHÖNEN
CASA SANTO STEFANO**

**16./17./18 MÄRZ 2018
6986 MIGLIEGLIA, TESSIN**

Alle Infos auf
<https://arthurroscha.lpages.co/meditation2018>
www.praxis-arthurroscha.ch



LEITUNG:

ARTHUR ROSCHA
AARAU

DIPL. KOMPLEMENTÄR THERAPEUT

MEDITATIONEN UND GEFÜHRTE IMAGINATIONSREISEN

Meditationen und geführte Imaginationsreisen, Körper- und Achtsamkeitsübungen mit Anwendungen aus Qigong, Hypnose und weiteren östlichen und westlichen Richtungen.

Zur Tiefenentspannung und Steigerung von Gesundheit und Vitalität. Zur Neuprogrammierung von emotionalen und mentalen Mustern. Für einen freien Körper, einen klaren Geist und ein leichtes Herz. Ein Teil findet im Sitzen auf Stuhl oder Meditationskissen statt, ein Teil im Liegen und ein weiterer Teil beinhaltet Bewegungen im Stehen aus dem Qigong. Das Wochenende eignet sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.

Ankunftstag
Ab 14:00 Check in
16:45 Apéritiv
17:00 - 18:30 Meditation
18:15/19:00 Abendessen

Programmtag
07:30 - 09:30 Meditation
09:30 - 10:30 Frühstück
11:00 - 17:00 Freizeit, Wandern, Entspannen
17:00 - 18:30 Meditation
18:15/19:00 Abendessen im Dorfstaurant

Abreisetag
07:30 - 09:00 Meditation
09:00 - 09:30 Zimmerfreigabe
09:30 - 10:30 Frühstück
10:30 - 11:00 Ende und Abreise

