



MARTINA ZISLER  
*Life and Soul Coaching*

# Meditation

Meditation ist der direkteste Weg zu Bewusstseinsentfaltung und Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit, Herzöffnung und Verbindung zu sich selbst (Körper, Seele, höheres Selbst). Diese Qualitäten werden in Meditation geübt und ermöglichen ein bewussteres, verbundenes und entspannteres Leben im Alltag.

## Schnupperabende

Di 12.12.2023 18:30-20:00  
"Wohlfühlen und entspannen im Advent"

Di 09.01.2024 18:30-20:00  
"Bewusst und verbunden ins neue Jahr"

je Abend EUR 14,-

## Meditations-Kurs

ab 16.01.2024: Di 18:30- 20:00

Förderung von Bewusstheit u. Entspannung;  
Verbindung zum Selbst, zu Herz, Seele, Geist;  
verschiedene Meditationsformen;  
Stärkung der Chakren u.v.m.

4 Abende EUR 54,-

Mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen falls vorhanden, Decke (Kissen u. Decken auch im Kursraum verfügbar)  
Infos und Anmeldung: Martina Zisler, +43 664 5377669



Kursort:  
Naturstube Putzgruber  
Hauptplatz 7, Krieglach

Durchführung:  
DI(FH) DI Martina Zisler  
zert. Meditationslehrerin



Anmeldung und Infos:  
+43 664 5377669