

Friede  
Inspiration  
Ankommen  
Beginnen

# Meditation

Einladung zum kostenlosen  
Informations- und Übungsabend am  
Donnerstag, 21. Oktober, 20.00 – 21.00 Uhr  
im yogamarket in Bern.

Ich freue mich, euch über Meditation zu berichten,  
in einfachen Übungen anzuleiten und eure Fragen zu  
beantworten.

Was ist Meditation

Wozu dient Meditation

Was kann ich mit Meditation bewirken

Meditation – die wunderbare Ergänzung zu Yoga



Ich meditiere seit einigen  
Jahren und unterrichte seit knapp  
2 Jahren.

Die Meditationsabende beinhalten  
Energie- und Konzentrations-  
übungen, visualisierte Reisen zu  
Kraftorten und Energiequellen  
sowie das Üben der Achtsamkeits-  
meditation.

Sibylle Hänni  
info@kallafira.ch  
079 330 26 63  
www.kallafira.ch