

Tages-Workshop

Mala Kette


Yoga & Meditation

- Beginne den Tag mit einer wohltuenden **Morgen-Yoga-Stunde** (auch für Unerfahrene geeignet).
- Lass Dich ein, auf eine angenehme **meditative Reise** – Du wirst überrascht sein, welche angenehmen Geschenke Körper, Geist und Seele für Dich bereithalten.
- Nimm diese positiven Gedanken und Gefühle mit bei der Gestaltung Deiner eigenen bedeutungsvollen **Mala Kette**. Dabei kannst du aus einer grossen Auswahl an verschiedenen naturbelassenen Hölzern, Silberanhängern und diversen Steinen Deine individuelle Mala knöpfen.

Nach alter Tradition ist die Mala Kette eine Unterstützung bei der Meditation. Sie wird heute auch für die eigene Yogapraxis verwendet und begleitet Dich auf Deinem persönlichen spirituellen Weg. Auch als Schmuckstück sieht die Kette wunderschön aus. Die 108 Perlen, gilt übrigens als heilige Zahl, und das Knüpfen haben eine besondere Bedeutung.

Wann: Sonntag, 02.05.2021 um 9:30 bis ca. 18.00 Uhr

Kosten: CHF 225.- inkl. Material (exkl. Mittagessen)
Getränke & Snacks sind vorhanden

Ort:  Zentrum beim Kreisel, St. Gallerstrasse 34a, 9320 Arbon

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung via E-Mail oder Telefon.
(Bei Anmeldung wird die Kursgebühr im Voraus fällig.)



+41 76 303 03 80
info@vivere-coaching.ch
www.vivere-coaching.ch



+41 79 797 90 97
maraki-coaching@bluewin.ch
www.maraki.ch

