



Besinnliches Meditationsretreat im Advent 2024

Erlebe eine Reihe von stillen und geführten Meditationen,
die in der vorweihnächtlichen Zeit aktivieren, regenerieren und beruhigen.
Auch für Anfänger gut geeignet.

Ort und Datum

Fr. 13.12. – So. 15.12.24 im beschaulichen Haus Idyll in Gais AR

Begleitung

Gabriela Niedermann Coach & Meditationsleiterin
kontakt@niedermann-coaching.ch / 079 230 33 39

Rose Mathis, Meditationsleiterin
rosmat@gmx.ch / 079 285 28 94

Infos

Die Kurs-Kosten betragen CHF 280.–; Kost und Logis (VP) gemäss Anfrage.
Je nachdem ob EZ oder DZ, ob WC/DU im Zimmer oder auf der Etage.

An- und Abreise

Einfinden am Freitag bis 18h. Anschliessend gemeinsames Abendessen.
Abschluss am Sonntag nach dem Mittagessen um 14h.

Anmeldung möglich bis 2 Wo. vor Kursbeginn

an Rose oder Gabriela
Detailinfos folgen nach der Anmeldung

Wir freuen uns sehr auf Dich!! 😊

