



## 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!! 😊

