

Entdecke die Kraft der Meditation -  
für ein entspanntes und ausgeglichenes  
Leben.

Meditation reduziert Stress, steigert die  
Konzentration und fördert innere Ruhe.  
Schon wenige Minuten täglich können  
Dein Wohlbefinden deutlich verbessern,  
den Schlaf optimieren und Deine  
emotionale Balance stärken.

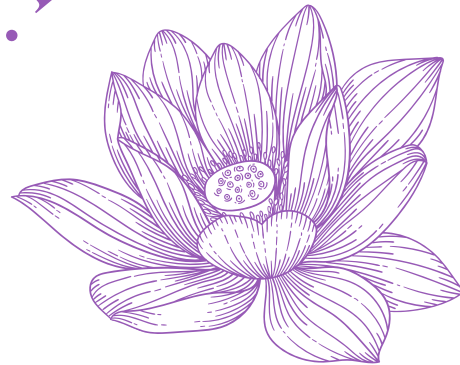
Egal, ob Du Anfänger oder Profi bist -  
Meditation passt sich Deinem Alltag an  
und schenkt Dir mehr Gelassenheit und  
Klarheit.

Starte jetzt Deine Reise zu mehr  
Achtsamkeit und spüre die positive  
Veränderung.

Deine

*Elisabeth*

ritual: Relax am Zürichberg



## Geführte Meditation



Entspannung



Selbsterkenntnis



Community

**Ort:**

StadtOase

Tobelhofstrasse 21

8044 Zürich

(Parkplätze vorhanden

/ kostenpflichtig)

**Datum:**

Freitag, 25. April 2025

Türöffnung: 9:45 Uhr

Meditation: 10:00 – 11:00 Uhr

*“make it a ritual”*

**Ticket:** CHF 25

Begrenzte Plätze

Bitte um vorherige Anmeldung

**Anmeldung & bei Fragen:**

079 927 2618

Elisabeth, Meditationslehrerin

**Mitbringen:**

- Bequeme Kleidung
- Unterlage zum Liegen, evtl. Meditationskissen

You are awesome! Trete unserer kostenlosen Whatsapp Community “FC Meditation” bei und beginne deine Reise zu mehr Achtsamkeit:

