

ENERGY BALANCE

Achtsamkeit Meditation Energieausgleich

Teilnahme mit und ohne Vorkenntnisse möglich

Einfluss der ENERGY BALANCE auf deine körperliche & mentale Gesundheit

- Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag
- Erhöhung der Stressresistenz
- Besserer Schlaf
- Über die Atmung in Kontakt mit deinem Körper kommen
- Steigerung der Konzentration
- Idealer Einstieg für deine regelmässige Meditationspraxis
- Vertiefung deiner Meditationspraxis

Wann & wo findet die ENERGY BALANCE statt

immer am **Mittwoch** über Mittag, **12:10 - 13:00**
NANDALAYOGA, Klingenstrasse 42, 8005 Zürich

Angebot

Kennenlernangebot

CHF 25/Lektion (anstatt CHF 35/Lektion)
gültig für deine ersten 2 Lektionen

Infos & Anmeldung

COCOONIVERSE, Carmen Frei
contact@cocooniverse.ch, 076 377 54 88

Ich freue mich auf dich!
Herzlich, *Carmen*

