



## Meditation und Resonanzarbeit

Mag. Sigrid Heinzl-Joachim  
Gilmstr.15, 6130 Schwaz, Tel. 0664 5364987  
sigrid.heinzl@schwaz.net

### Angebot des Kneippvereins

### Meditationskurs

für Entspannung und körperliches Wohlbefinden



„Man kann nicht erwarten, sich zu entspannen, wenn man auf einem Vulkan sitzt“

Osho

**Suchst du nach einer Möglichkeit, Stress abzubauen und zu entspannen?**

**Möchtest du etwas für deinen Körper und deine Gesundheit tun?**

**Möchtest du mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen in deinen Alltag bringen**

**und nachhaltig zu innerer Ruhe finden?**

**Dann bist du hier richtig!**

Hier erwarten dich sanfte Übungen für dein Körperbewusstsein, Bewegungsmeditationen zur Musik und Übungen, um mit dir in Selbstkontakt zu kommen, damit du besser und stressresistenter durch deinen Alltag kommst.

Keine Vorkenntnisse und keine sportlichen Glanzleistungen notwendig.

Du brauchst bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Decke.

**Wo? Vereinssaal des Kneippvereins Schwaz, Pölbühne (bei der Kirche Maria Himmelfahrt)**

**Wann? Jeweils am Mittwoch um 19:00 bis 20:30,**

**5 Termine: 21.2., 28.2., 6.3., 13.3., 20.3.**

**Kosten: 55 Euro, für Kneippmitglieder 40 Euro**