



# MEDITATIONS-AUSBILDUNG MIT ZERTIFIKAT

**In der Meditationsausbildung lernen Sie die verschiedenen Meditationstechniken kennen und anwenden.**

Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie die eigene Meditationstechnik in den Alltag integrieren können. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Meditationen schreiben können – für Sie selber wie auch für andere Menschen. Sie lernen ausserdem, eine Meditation zu leiten.

Ebenso lernen Sie einige Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihnen helfen, sich besser wahrzunehmen.

## KURSDetails

- **Dauer:** Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 8 Monaten, mit einer schriftlichen und einer praktischen Prüfung am Ende.

- **Zeitplan:** Die Kurse finden einmal im Monat am letzten Samstag statt, wahlweise von 11.00 bis 14.00 Uhr oder von 14.00 bis 17.00 Uhr.
- **Gruppengrösse:** Ich lege Wert auf individuelle Betreuung, daher ist die Gruppengrösse auf 3 bis 5 Personen beschränkt.
- **Kosten:** Die Gebühr für die gesamte Ausbildung beträgt Fr. 670.- pro Person. In den Kosten enthalten sind ausführliche Unterlagen sowie ein Zertifikat nach erfolgreicher Absolvierung der Prüfungen.

## IHR NÄCHSTER SCHRITT

Diese Meditationsausbildung ist mehr als nur ein Kurs; es ist eine Investition in ein erfüllteres, ausgeglicheneres Leben. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise zur Meisterschaft der inneren Ruhe und Achtsamkeit.

## ANMELDUNG

Gesundheitspraxis Dornach  
Esther Miesch  
Hauptstrasse 40  
4143 Dornach

Telefon: 079 952 78 52 (bitte keine SMS)  
E-Mail: [esther\\_miesch@bluewin.ch](mailto:esther_miesch@bluewin.ch)