



# Achtsamkeits- Meditation

Die Achtsamkeitsmeditation ist hilfreich bei allen körperlichen und psychischen Belastungen - besonders im Bereich der Stressbewältigung und zur Prävention. Durch Selbstreflexion lernst du, Gedanken, Sorgen und Ängste loszulassen. Durch völlige Entspannung kann deine Energie ungehindert fließen. Die Meditation harmonisiert deinen Körper und Geist und schenkt dir dadurch Kraft im Alltag.

*Erholung für Körper, Geist und Seele  
...indisch in Windisch...*

*Monika Claudia Lichtsteiner (-Leimgruber)*

Ayurveda-Spezialistin  
Reiki-Meisterin/Lehrerin  
Achtsamkeits-Meditationsleiterin

056 441 59 02  
Reutenenstrasse 9  
5210 Windisch

[www.emindex.ch/monikaclaudia.leimgruber](http://www.emindex.ch/monikaclaudia.leimgruber)



Achtsamkeitsmeditation Dauer 1 h (mit Vor-/  
Nachgespräch und Tee)

in Gruppen: CHF 26.00  
einzeln: CHF 130.00

Gruppentermine siehe Homepage.  
Einzeltermine nach Vereinbarung.

*Monika Claudia Lichtsteiner (-Leimgruber)*

Atelier Devi  
Reutenenstrasse 9  
5210 Windisch

[www.emindex.ch/monikaclaudia.leimgruber](http://www.emindex.ch/monikaclaudia.leimgruber)



*Erholung für Körper, Geist und Seele  
...indisch in Windisch...*