



Die kleine Auszeit für dich!

Klangschalen- und Meditationsreisen mit Uschi und Jris

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag, komme wieder in deiner Mitte an. Lass dich überraschen, wohin deine Reise geht. Uschi und Jris werden dich durch verschiedene Meditationsthemen begleiten.

Uschi Allenspach begleitet die Meditationsreisen mit Klangschalen, so dass du den Alltag loslassen und dich entspannen kannst.

Jris Rutz führt dich durch eine Meditation, die deine innere Mitte und dein Bewusstsein stärkt. Bei schönem Wetter können die Meditationen auch draussen stattfinden.

Klangschalen-Meditationsreisen

Mittwoch, 27. April

Donnerstag, 22. September

Mittwoch, 23. November

Donnerstag, 15. Dezember

Anmeldung: bis 2 Tage vor der Meditation bei Uschi Allenspach

Mitnehmen: Kissen, Decke, grosses Tuch, warme Socke

Zeit: 19.30 bis 20.45 Uhr

Kontakt: Uschi Allenspach 079 565 14 62
www.uschi-allenspach.ch



Meditationen mit Jris Rutz

Mittwoch, 18. Mai

Donnerstag, 9. Juni

Mittwoch, 6. Juli

Donnerstag, 27. Oktober

Vormittag: 9.00 bis ca 10.00 Uhr

Vormittag: 9.00 bis ca. 10.00 Uhr

Abend: 19.30 bis ca 20.30 Uhr

Abend: 19.30 bis ca 20.30 Uhr

Anmeldung: bis 2 Tage vor der Meditation bei Jris Rutz

Kontakt: Jris Rutz 079 752 80 61 www.jrisrutz.ch



Die Anlässe finden bei Jris Rutz, Sommersbüel, 9200 Gossau, statt.

Die Kosten betragen pro Abend Fr. 20.—pro Person.

Wir freuen uns auf dich.

Herzlichst Uschi und Jris