



Meditation to go

Coaching für die Übungspraxis zu Hause

Sie möchten regelmäßig meditieren und wünschen sich eine Übung, die Sie verlässlich in die Stille führt und die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können?

In einem Meditationscoaching finden wir die für Sie geeignete Meditationsübung. In meinem Coachingraum können Sie verschiedene Sitzhaltungen ausprobieren. Ich gebe Ihnen Impulse, die Ihnen helfen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

Sie gehen aus dem Coaching mit einer einfachen, klaren Übung, die zu Ihnen passt und mit einem konkreten Plan, wie Sie die Übung in Ihren Alltag einbauen.

Wenn es für Sie hilfreich ist, spreche ich eine geführte Meditation für Sie und schicke sie Ihnen als mp3-file.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: 70,- € zzgl. 19 % MwSt.

Termin vereinbaren 01741674277