

# Meditationskurs



När:

- 7/11
- 14/11
- 21/11
- 28/11
- 5/12

Tid: 17-18

## Varför meditation?

I denna kurs tittar vi närmare på varför vi ska meditera, effekterna av meditation och hur vi bygger upp en daglig praktik av meditation

Vi går igenom Ishtatraditionens meditationsteknik. Och upplever chakrameditation genom att visualisera former och använda oss utav vår röst.

Plats: Liv i balans  
Propellervägen 13

För info och bokning kontakta Sara  
070/173 56 32

[sara@livibalansdalarna.se](mailto:sara@livibalansdalarna.se)