

# DER WEG ZU INNERER RUHE UND STÄRKE

„REGELMÄSSIGEMEDITATION FÖRDERT  
DIE ACHTSAMKEIT UND FÜHRT  
ZU MEHR INNERER RUHE,  
STÄRKE UND AUSGEGLICHENHEIT.“



## NEU! MEDITATION FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Die Meditation findet in der AULA Oberkulm  
alle 14 Tage statt.

Kostenlose Einführung durch:

ZEN-Gruppenleiter Peter Müller 079 467 14 38.

Mehr Infos: [www.zen-stilleswasser.ch](http://www.zen-stilleswasser.ch)



**ZEN MEDITATION**  
STILLES WASSER



**ZEN MEDITATION**  
STILLES WASSER

„REGELMÄSSIGEMEDITATION IST DAS GRÖSSTE GESCHENK, DAS WIR UNS  
SELBSTMACHEN KÖNNEN UND LÖST VIELE POSITIVWIRKUNGEN AUS.“

- Stabile und ausgewogene Persönlichkeits-Entwicklung
- Abbau von Stress, Ängsten und Unausgeglichenheit
- Führt zu mehr Konzentrationsfähigkeit und Selbstvertrauen
- Fokussiert uns auf richtiges Atmen
- Stärkung der mentalen Kraft, wertvolle Entspannungsübung



MEDITATION IST FÜR KINDER AB 5 JAHREN, FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Interessiert? Anmeldung für den kostenlosen Informations- und Einführungsabend  
oder ein persönliches Gespräch unter: [www.zen-stilleswasser.ch](http://www.zen-stilleswasser.ch)  
oder per Telefon 079 467 14 38 Peter Müller