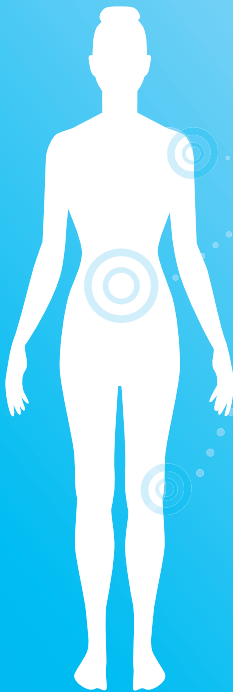


life design

Stefanie Genhart

Praxis für Mental Training,
Coaching und Ernährung



life design

Stefanie Genhart

Mühlhauserstrasse 135

4056 Basel

+41 79 704 15 00

gesund@sg-lifedesign.ch

www.sg-lifedesign.ch

Meditationskurse

- In der Meditation geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Der Zustand in der Meditation ist ähnlich dem Tiefschlaf, nur dass Körper und Geist wach sind.

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Durch Meditation wirst du selbstbewusster, fokussierter und energetischer. Du gewinnst an innerer Stärke und Wachheit, während du gleichzeitig entspannst. Eine Lektion im Meditationskurs kostet CHF 20.–.

Praxis: **Mühlhäuserstrasse 135, 4056 Basel**

12.15 – 13.00 Uhr	18.00 – 18.45 Uhr
Mittwoch, 20.03.	Mittwoch, 13.02.
Montag, 01.04.	Mittwoch, 06.03.
Mittwoch, 24.04.	Montag, 01.04.
Montag, 06.05.	Montag, 06.05.
	Mittwoch, 15.05.
	Montag, 03.06.
	Mittwoch, 26.06.

Kursort: **Sägestrasse 7, 4104 Oberwil**

18.30 – 19.15 Uhr
Montag, 11.02.
Montag, 18.03.
Montag, 29.04.
Montag, 20.05.
Montag, 24.06.