



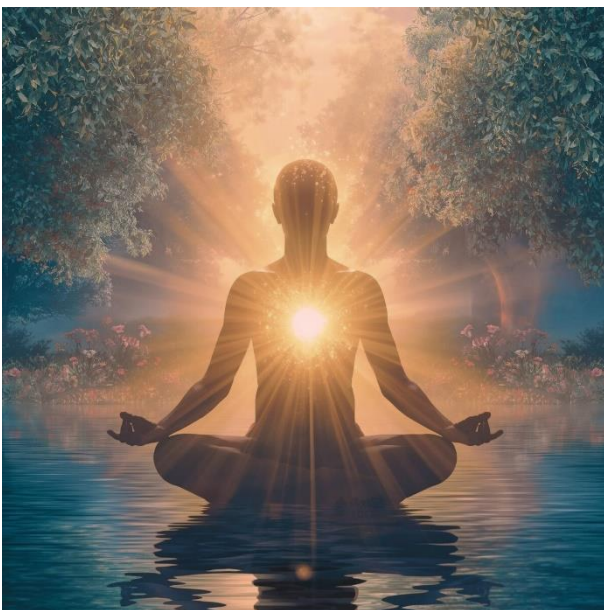
Meditationszyklus Mini

Einstieg jederzeit möglich

**Bequem von zu Hause aus
mit Tondateien, die Dir täglich zur Verfügung gestellt werden**

Meditation/ Autogenes Training/ Gebet ... alles ein Ausdruck für einen Moment der Stille, des Ankommens in sich selbst. Meditation erzeugt einen Moment des Ausklinkens aus dem Alltag, oder ein idealer Einstieg in den Tag, aber auch abends eine gute Möglichkeit, den Tag mit allem Erlebten zu verabschieden.

Meditation ist eine uralte Form des Eintauchens in die göttliche Gegenwart in uns, die in allen Erdteilen bekannt ist und in verschiedenen Formen angewendet wird. Sie ist auch eine Zeit der Aufmerksamkeit für sich selber, seinem Körper, seinen Gedanken und Gefühlen, seinem ganzen Wesen und bietet auch Raum für die Wahrnehmung der Verbindung zur Seele und dem universellen Ursprung.



In diesen 14 Tagen lernst Du verschiedene Möglichkeiten kennen, wann und wie Du Meditation für Dich selber einsetzen kannst.

Du erkennst, dass mit wenig Aufwand ganz viel Ruhe und Gelassenheit in Deinen Tag einfließen kann

Du erfährst, wie Du Dich selber mit kurzen Ritualen in Form von Meditation in einen inneren

Glückszustand und Frieden einstimmen kannst

Du lernst, wie Du Dich in Deinem Raum ausdehnen und nach Aussen abgrenzen kannst

Du kannst Dich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern über Deine Erfahrungen austauschen, und so auch Inputs und positive Feedbacks von allen erhalten

Du findest heraus, ...

- Wann für Dich der bestmögliche Zeitpunkt für diese kleine Oase der Ruhe ist
- Was du brauchst, um den Tag gut gestärkt und in einer positiven Energie zu starten
- Wie und wann es Dir tagsüber gelingt, einen Moment der Stille zu finden, um Aufzutanken
- Welches der ideale Zeitpunkt für Dich ist, um den Tag mit einem kurzen Dankbarkeitsmoment abzuschliessen

Dieser Meditationszyklus ist für alle, die ...

- Meditation für sich Ausprobieren möchten
- Kurze Ruhe-Oasen in ihren Tag einplanen möchten
- Herausfinden möchten, was Meditation ist, und was es positiv verändern kann

Wie funktioniert dieser Meditationszyklus von zuhause aus?

- Dieser Meditationszyklus findet in einem privaten Telegram-Kanal statt
- Der Telegram-Kanal ist nur für diesen Meditationszyklus und seine Mitglieder offen
- Du bekommst während 14 Tagen täglich eine Kurzmeditation für Deinen Alltag als Ton-Aufnahme von mir.
- Diese Meditationen dauern ca. 10 bis 15 Minuten
- Während dieser Zeit hat Du auch die Möglichkeit, Dich mit Anderen in der Gruppe auszutauschen und Erfahrungen zu teilen
- Der Zugang zum Telegram-Kanal bleibt während des gesamten Jahres 2026 offen, so dass du die Meditationen auch immer wieder mal machen kannst, wenn Du Begleitung brauchst.
- Du bist zeitlich unabhängig, da der Einstieg jederzeit möglich ist
- Der Preis gilt für den gesamten Meditationszyklus Mini mit allen 14 Aufnahmen
- CHF 75.-

In diesem Meditationspaket sind enthalten:

- Eine einführende Videobotschaft von mir
- Eine Information, was Meditation ist und was damit möglich ist
- Eine Anleitung, wie Du Dich selber auf eine Meditation einstimmen kannst, und danach auch wieder geerdet zurück in den Alltag findest
- 14 Kurzmeditationen als Tondatei, zu denen Du jederzeit Zugang hast
- Ideen, wie Du Deine ganz persönlichen Alltags-Oase meditativ gestalten kannst

Wie Du Dich für den Meditationszyklus Mini anmelden kannst:

- Melde Dich per E-Mail, Whats-App oder Telefon direkt bei mir an
- simone@vywamus.ch
- +41 79 708 16 76
- Nach Erhalt des Betrags (per Twint, bar oder Bankzahlung möglich) erhältst Du den Zugangslink zum Telegram-Kanal
- Du den vollen Zugang zu allen bereits veröffentlichten Dateien, und kannst dann starten, wenn es für Dich stimmig ist.



Ich freue mich riesig, meine Leidenschaft als Meditationslehrerin auf diesem Weg mit Dir zu teilen, und Dir zu zeigen, wie einfach und doch so wirkungsvoll Meditation sein kann.

Ich freue mich auf Dich, Simone

