

**Liliane Frautschi**

Dipl. Wellness- & Fussreflexzonen-Masseurin  
Bachblüten-Beraterin, Reiki-Meisterin/Lehrerin

Wingertlistrasse 9/31, CH-8405 Winterthur

Mobil: +41 79 350 70 53

E-Mail: [info@lichtkristall.ch](mailto:info@lichtkristall.ch)

Internet: [www.lichtkristall.ch](http://www.lichtkristall.ch)

**Lichtkristall**

Gesundheit und Wohlbefinden  
für Körper, Geist und Seele

## Meditations-Workshop



Wir meditieren gemeinsam und lernen verschiedene Meditationsformen kennen wie: Stille Meditation, geführte Meditation und aktive Meditation.

### „Wege nach innen erfahren“

Wir gelangen mit verschiedenen Meditations-Techniken zu unserer inneren Ruhe und Gelassenheit und verbinden uns mit der Weisheit in uns. Meine Meditations-Kurse basieren nicht ausschliesslich auf einer Methode, sondern sind auf verschiedenen Techniken und meinen eigenen Erfahrungen aufgebaut. Wir bewegen uns in verschiedenen Formen, um alles Belastende loszulassen. So finden wir wieder zu uns selbst und in unsere Mitte, wir erhalten unsere Energie zurück und die Kraft, die wir zum Leben brauchen. Durch Achtsamkeit darf sich unser Geist beruhigen und sammeln. Das Ziel ist Stille oder ein Zustand frei von Gedanken, sich nach innen wenden und „hinein“ spüren.

**Datum:** Kursdaten auf Anfrage

**Zeit:** 9.00h – 14.00h (5 Std. inkl. Pausen). Um pünktliches Erscheinen wird gebeten!

**Kosten:** CHF 150.--. Die Kosten sind am Kurstag in bar zu bezahlen

**Leitung:** Liliane Frautschi, Meditationslehrerin

**Informationen/Anmeldung:** bei Frau Liliane Frautschi. Telefon 079 350 70 53.  
Der Workshop findet nur ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt

**Mitbringen:** Gute Laune und Offenheit für Neues  
Bequeme Kleidung  
Hausschuhe oder Socken (barfuss ist aus hygienischen Gründen nicht erlaubt)  
Decke/Tuch  
Schreibmaterial und Leuchtstifte  
Bitte Pausenverpflegung (kleiner Lunch) sowie Getränk (in der Flasche) mitnehmen