

ALCELSA®

Meditation

öffne dich ins Leben

**ALCELSA®-MEDITATION IST
EINHEIT UND LEBENDIGKEIT IM
ALLTAG.**

Nach Alcelsa-Übungen, die dich darin unterstützen, in der Meditation und im Leben anzukommen, führe ich dich in verschiedene Meditationen.

Du bist eingeladen, innere Muster, die dich im Alltag vom Leben(dig-Sein) trennen, zu befreien. Alcelsa-Meditation schenkt dir Raum und Weite für Lösungsprozesse jenseits des mentalen Verstehens und hilft dir, Einheits-Erleben in deinen Alltag zu bringen.

Alcelsa-Meditation erfordert keine Vorkenntnisse oder Voraussetzungen. Wir meditieren in Positionen und Bewegungen, die im Alltag üblich sind, z.B. Sitzen auf einem Stuhl, Gehen, etc. Du bist herzlich eingeladen, dich neu zu erleben und dich in Freiheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit zu meditieren!



**Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25
7000 Chur**

**post@alcelsa-schweiz.ch
www.alcelsa-schweiz.ch**

**Termine & Veranstaltungen:
alcelsa-schweiz.ch**



**Alcelsa-
Kursleiterin**

alcelsa®
das leben beflügeln

alcelsa.com

Stefanie Nickel

alcelsa-schweiz.ch