



SOUL ART YOGA · STEPHAN ADDY · WORKSHOPS

# MEDITATION



## „Ankommen bei Dir Selbst“ Sa., 11. Juni, 10 - 18.00 Uhr

**Welche Meditations-Techniken helfen uns, Glück und inneren Frieden zu erfahren?  
Welche Art zu meditieren passt zu mir?**

**Dieser Workshop bietet Ihnen:**

- Verständnis für die Wirkprinzipien in der Meditation
- Eigene Erfahrungen mit verschiedenen Meditationstechniken
- Persönliche Empfehlungen zur eigenen Meditationspraxis
- gutes vegetarisches Mittagessen, Snacks und Getränke
- Ein 16-seitiges EBook: Do It Now! zum eigenständigen üben

**Ort: balance – Mitte im Leben, Liederbacher Weg 26  
65719 Hofheim / Ts.**

**Zeit: 10-18.00 Uhr**

**Beitrag: 90 € incl. Mittagessen und Workbook**

**Anmelden: [info@elfenhain.net](mailto:info@elfenhain.net) oder**

**Tel: 0561 920 64 14**



Stephan Addy  
Yoga- und Meditationslehrer,  
Coach

**Alle Infos: [www.elfenhain.net](http://www.elfenhain.net)**