

# MEDITATIVES SINGEN

Wir singen Mantras und spirituelle Lieder aus aller Welt und geniessen Klänge und erholsame Zeiten der Stille. Beim Singen entstehen Schwingungen von Liebe und Frieden, welche sehr entspannend und heilsam sind für uns selbst und sich auch in die Welt ausbreiten.

Alle sind herzlich  
Willkommen und wer  
nicht singen mag,  
kann auch gerne einfach  
zuhören und die Klänge  
auf sich wirken lassen.  
Wir freuen uns sehr!

Am Sonntag,

**22. September 24**

18.00 – ca. 19.30 Uhr

Zeit-Oase

**Schloss Arbon**

(Eingang im Schlosshof  
auf der rechten Seite)

**Bewusstes Bezahlen**

(Richtpreis ca. 25 Fr. pro Anlass)



**Leitung und Anmeldung**  
Karin Held: 078 793 38 63  
Yogalehrerin, Musikpädagogin  
[www.yogaheld.ch](http://www.yogaheld.ch)



**Stefan Held**  
Erlebnispädagoge, Heilpädagoge  
[www.stefanheld.ch](http://www.stefanheld.ch)



Falls du interessiert bist an Yogastunden, Naturmeditationen, Fussmassagen usw. findest du weitere Infos auf den Websites oben. Hintergrundbild: Silvia Siegenthaler, [www.introvision.ch](http://www.introvision.ch)