

Schüttelmeditations-Abende 2025

**1 x pro Monat treffen wir uns, um gemeinsam die Vorzüge
der Shaking-Praxis zu erleben.**

Nächste Kursabende in Buchs SG, jeweils dienstags, 19.30 Uhr:

6.5. / 3.6. / 8.7. / 5.8. / 2.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.2025

Stress lass nach – Schüttele dich frei von innerer und äusserer Anspannung

Fühlst Du dich häufig innerlich angespannt, gestresst oder überreizt? Sehnt Du dich nach mehr Leichtigkeit, Entspannung und Verbindung zu dir selbst? Dann bist Du bei diesen Abenden genau richtig!

Was ist Schüttelmeditation?

Die Schüttelmeditation (auch *Shaking Practice*) ist eine kraftvolle, körperorientierte Methode zur Stressregulation, Erdung und emotionalen Entladung. Durch rhythmisches, intuitives Schütteln wird das vegetative Nervensystem entlastet, innere Spannungen lösen sich, die Energie beginnt wieder zu fließen – ein Gefühl von Lebendigkeit, Klarheit und innerem Frieden kann sich ausbreiten.

Was erwartet Dich an den Abenden?

In einem geschützten Raum darfst Du dich – angeleitet und in deinem eigenen Tempo – von innerem Druck und überflüssigen Spannungen befreien. Jede Einheit beinhaltet:

- sanfte Einstimmung mit Atem- und Körperwahrnehmung
- geführte Schüttel-Sequenz mit Musik
- Nachspüren, tiefen Entspannung (AT) und meditative Integration
- Raum für Austausch, wenn gewünscht

Du brauchst keinerlei Vorerfahrung – nur Offenheit, dich auf deinen Körper einzulassen und ihm Ausdruck zu erlauben.

Kosten:

CHF 25.00 pro Abend oder CHF 100.00 im 5er-Abo. Da ich es mit Autogenem Training kombiniere, kann das Abo auch mit Rückforderungsbeleg für die Krankenkassen-Zusatzversicherung erstellt werden.

Anmeldung:

Die Plätze sind begrenzt – sichere Dir frühzeitig Deinen Platz!

Ich freue mich auf Dich und auf bewegte, befreiende Abende!

Eure Judith 