

# AtemKlangMeditation

mit Aloka Kristina Kern und Maren Ritter

---

Mit befreienden Atem- und Chi Gung-Übungen sowie regenerierenden Klangschalenklängen beruhigen wir unser Nervensystem und tauchen tief in die Meditation ein.

---

## Termine

Freitag, 6. März 2026 um 19 bis ca. 20.30 Uhr

Freitag, 10. April 2026 um 19 bis ca. 20.30 Uhr

## Ort

**Sihlmed Zentrum für integrative Medizin,  
Therapieabteilung**  
Friedaustasse 17,  
8003 Zürich (im 3. Stock)

---

## Ausgleich

55 CHF (nach Absprache  
auch 33 CHF möglich)

---

## **Zur Anmeldung und bei Fragen wenden Sie sich an:**

Aloka Kristina Kern: aloka.kern@hin.ch, Tel. 076 736 22 07

Maren Ritter: marenritter4@gmail.com, Tel. 078 420 52 85

---

**Alle Infos finden Sie auch auf:**

[www.coresense.ch](http://www.coresense.ch)

**In Zusammenarbeit mit  
Sihlmed:**

[www.sihlmed.ch](http://www.sihlmed.ch)

