



**Yogaschule Sundara**  
Coop City Center  
Zürcherstrasse 8  
8600 Dübendorf



**Francesca Masset**  
Yogalehrerin - Therapeutin  
079 297 60 77

**Christina Zehnder**  
Healthcoach  
079 409 62 00

---

## Für besinnliche Weihnachten 2007

**Stimmen Sie sich mit uns ein auf eine friedliche, stressfreie, liebevolle und harmonische Weihnachtszeit:**

**Jeweils Freitag Abend von 19.00 – 20.00 Uhr:  
am 7., 14. und 21. Dezember 2007**

Lassen Sie sich mit einer von **Francesca Masset** geführten **Meditation** entspannen und zentrieren. Sie werden angeleitet, die hektische Ebene der Vorweihnachtszeit loszulassen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. So kann sich in Ihrem Inneren wieder Ruhe und Frieden auf die bevorstehenden Festtage ausbreiten.

**Jeweils Samstag Vormittag von 10.00 – 11.00 Uhr:  
Am 8., 15. und 22. Dezember 2007**

EFT Workshop mit **Christina Zehnder**. Lassen Sie sich überraschen. Gemeinsam werden wir mit einer „Meridian-Klopfübung“ die **inneren Blockaden** aufspüren und wirkungsvoll die weihnachtliche Erwartungshaltung und den damit verbundenen **Druck ablösen**, um die **echte Freude** für das bevorstehende Fest der **Liebe** aus Ihrem Inneren **leuchten** zu lassen.

**Meditationen und Workshops finden in der  
Yogaschule SUNDARA statt. Die Kosten betragen Fr. 20.– je Anlass.**

Keine Anmeldung nötig. Türöffnung jeweils 20 Minuten vor Beginn. Bitte nehmen Sie in bequemer Bekleidung teil und beachten Sie, dass der Raum nicht mit Strassenschuhen zu betreten ist. Nehmen Sie ggf. Socken oder Hausschuhe mit.