

VITA



DAY BALANCE

- REIKI
- MEDITATION
- COACHING

Tu dir Gutes für  
Körper, Geist und Seele

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



# REIKI

Reiki ist die älteste natürliche Heilmethode und wurde von Dr. Mikao Usui im 20. Jahrhundert wiederentdeckt. Das Wort **Rei** bedeutet universell (allumfassend) und **Ki** heisst Energie. Also universelle Lebensenergie.

Reiki ist eine universelle Heilmethode, welche die Energie von Körper, Geist und Seele auf allen Ebenen in ein Gleichgewicht bringt. Sie bewirkt Stabilität, Heilung und Nachhaltigkeit.

Reiki stärkt das Immunsystem und fördert die mentale Stärke. Reiki ist eine einfache und schonende Methode, sich aus seiner eigenen Kraft zu Heilen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Sie bewirkt Wohlbefinden, Entspannung und regt das «Bewusstsein» an.

**Reiki - Sitzungen:** Unterstützung / Stärkung / Therapie

**Reiki & mediales Coaching ist die ideale Ergänzung um Entwicklungs-Prozesse zu erzielen.**

Für ganzheitliche Gesundheit, Wohlbefinden und innere Kraft.

VITA



DAY BALANCE

# Meditation für Therapie und zur Entspannung

Meditation ist Pflege der Seele, sie hilft heilen und lässt uns wieder ganz werden.

Durch regelmässige Meditationspraxis erhalten wir:

- Ein besseres Verständnis für das Selbst.
- Ein neues Gefühl für Entspannung und inneren Frieden
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Steigen sie aus dem Alltag aus und gönnen sie sich regelmässige Stille . . .  
sie werden reich beschenkt SEIN

Für Anfänger einzeln oder Kleingruppen.

VITA



DAY BALANCE

- REIKI
- MEDITATION
- COACHING

TU DIR GUTES FÜR  
KÖRPER, GEIST UND SEELE

Für ganzheitliche Gesundheit, Wohlbefinden und  
innere Kraft.

Interessiert?

Ich freue mich sie kennen zu lernen.

VitaDayBalance

Veronika Stucki

Tel: 079 514 42 06

Mail: vera.stu@gmx.ch

www.vitadaybalance.ch

