



## Willkommen zum FindYourNose MeditationsTag

MIT SAMARPAN

*Veranstaltungsort ist:*  
Zentrum für Achtsamkeit  
Antwerpener Straße 40  
50672 Köln  
5 Minuten zu Fuß vom Westbahnhof

Meine *mobile Telefonnummer* für den Notfall:  
0176 3283 2994

Wir beginnen pünktlich um 9.30 Uhr  
*Mittagspause* ist etwa um 13.00 - 14.30 Uhr  
Ende des MeditationsTages um 17.00 Uhr

Lockere Kleidung für entspanntes Sitzen tragen. Sitzkissen, Decken, Stühle, Bänke usw. sind vorhanden. Wenn du gerne auf einem eigenen Kissen sitzt, dann bitte mitbringen. Evtl. auch Socken, wenn du zu kalten Füßen neigst.

Wasser, Kräutertee, Plätzchen und Obst werden gestellt. Das Mittagessen kann in einem der vielen umliegenden Restaurants eingenommen werden.

Falls noch Fragen auftauchen, bitte an Samarpan, [online@findyournose.com](mailto:online@findyournose.com) schicken. Oder telefonieren: 0221 1684 4886



*Ich freue mich auf diesen  
gemeinsamen Tag.  
Ganz herzliche Grüße*

Samarpan P. Powels [www.findyournose.com](http://www.findyournose.com) [www.fyn-marketing.de](http://www.fyn-marketing.de)  
[www.nasenspitzen.de](http://www.nasenspitzen.de) [online@findyournose.com](mailto:online@findyournose.com) 0221 1684 4886