

Meditation für mehr Achtsamkeit

Der Mensch, der sich glücklich und wohlfühlen will, muss ständig wachsen, ständig fortschreiten, seine Fähigkeiten nutzbringend anwenden, denen keine Grenzen gesetzt sind. Durch richtiges Ein- und Ausatmen kann er den Weg zur Quelle finden. Dies ist der Weg auf dem das zu erstrebende Gleichgewicht von Materie und Geist verwirklicht werden kann.

(Dr. Hanish)

Dieser gut abgerundete fünfwöchige Kurs „Atemarbeit und Achtsamkeitsmeditation“ ist eine großartige Möglichkeit, eine Reihe verschiedener Meditationstechniken kennenzulernen, damit Sie für Ihren Alltag die richtige finden können.

Wir widmen uns der Atmung, den Chakren, weiteren Energiezentren, der Innenschau, der Entspannung für Körper, Geist und Seele. Ihr bekommt interessante Informationen, eine geborgene Umgebung und eine geführte Meditation.

*Jeder ist herzlich willkommen,
Jeden Dienstag ab 20.2.2024
um 19.30 Uhr
Ausgleich 85,-€*



Treffpunkt: *Gymnastikraum Grundschule Hohenbrunn
Bitte Gymnastikmatte, Kissen, und evtl. Decke mitbringen. Auch etwas zum Trinken wäre gut.*

✂-----

Anmeldung Meditationsworkshop 2024

Name: _____ Geb. Datum: _____

Telnr.: _____ Handy: _____

Email-Adresse: _____

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 85,- € (inkl. Material) wird beim ersten Kurstag mitgebracht. Mit der Unterschrift akzeptiere ich die oben genannten Anmeldebedingungen!

Unterschrift