

Meditationskurs für Einsteiger

Meditieren wie am MEER

Stress? Gedankenkreisen? Innere Unruhe? Auszeit aus dem Alltag?

Im diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit mehr über Meditation und den positiven Effekt für Körper, Geist und Seele zu erfahren.

Die Meditation findet in einer kleinen Gruppe bis zu 5 Personen statt. Untereinander tauschen wir Erfahrungen aus und lernen die verschiedenen Techniken der Meditation kennen um diese in den Alltag integrieren zu können.

Themenschwerpunkte:

- Was ist Meditation und wie funktioniert es
- Welche Wirkung hat Meditation auf unseren Körper und die Wahrnehmung
- Atemtechniken
- Vorstellung und Übung verschiedener Meditationstechniken um:

zu entspannen, den Geist und das Bewusstsein zu klären, die Gedanken zu beruhigen, eigene Glaubenssätze zu erkennen, das Loslassen zu üben und aufgestaute Energie los zu werden.



Termine:

Dienstag, 09.04.2019	18.15 – 19.45 Uhr
Dienstag, 16.04.2019	18.15 – 19.45 Uhr
Montag, 29.04.2019	18.15 – 19.45 Uhr
Montag, 06.05.2019	18.15 – 19.45 Uhr
Dienstag, 21.05.2019	18.15 – 19.45 Uhr
Dienstag, 28.05.2019	18.15 – 19.45 Uhr

Kosten: 20 € inkl. Eintritt Salzgrotte

Anmeldung: in der Salzgrotte, Tel. 09131 9794151, E-Mail: info@salzgrotte-er.de

Wichtig: Bei diesem Kurs wird nicht 90 Minuten „am Stück“ meditiert. Es geht darum neue Möglichkeiten zu entdecken und um das Miteinander.

