

Annäherung an die Meditation

Ein Meditations-Kurs für Einsteiger.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich im stressigen Berufs- oder Privatalltag wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Schaffen Sie sich Raum, finden Sie die Ruhe in sich, tanken Sie wieder Kraft. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit sich leicht und doch wirkungsvoll der Meditation zu nähern, Einblicke in verschiedene Methoden zu erhalten und erste praktische Erfahrung zu sammeln, die sie für ihren Alltag mitnehmen und effektiv anwenden können.

Keine Angst, Sie müssen nicht 60 Minuten still im Schneidersitz verharren. Es erwartet Sie eine Mischung abwechslungsreicher Wahrnehmungs-Übungen, mal im Stehen, mal auf dem Stuhl und im Liegen.

Wann?

Freitag, 26.04.2019; 19 Uhr - ca. 20.30 Uhr

Wo?

Im Offenen Raum, Am Stadtbrunnen 3, 63128 Dietzenbach

Energieausgleich: 15 €

Benötigt werden eine Matte und eine Decke. Sollten Sie keine besitzen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung mit an. Wir werden einige zur Verfügung stellen können.

Anmeldung oder Fragen sind persönlich unter 0177-5066915, per E-Mail an sven.sordon@gmx.de möglich oder in der Buchhandlung "Bücher bei Frau Schmitt".

(Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen)

Liebe Grüße
Sven Sordon

Good Way Meditation

... always a good way to a good day!