

Meditation für dein Wohlbefinden

Gerade in unserer hektischen schnelllebigen Zeit, fällt es uns immer schwerer, Zeit für sich selbst zu finden und sich selbst zu spüren – aber genau dies ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Viele bedeutende Lehrer und Meister empfehlen die Meditation, weil man dabei die Möglichkeit hat, alle Gedankenmuster, Prägungen, Eindrücke und vor allem Emotionen zu neutralisieren. Nur so hat man den freien und neutralen Blick auf Situationen und Gegebenheiten. Man staunt oft nicht schlecht, wieviel Freiheit und Glücksgefühl so eine Praxis mit sich bringen kann.

Es gibt viele Arten und Möglichkeiten für die Meditationspraxis. Wir lernen in diesem Workshop über die Traditionen und über die Arten der Meditation. Meine Tipp sind einfache, aber auch effektive Methoden, um mit der eigenen Praxis beginnen zu können.

Wann: Sonntag, 6. September 2020 von 14 – 17 Uhr

Kosten: 49 € inkl. ausführlicher Unterlagen

Sonntag, 11. September von 16:30 – 19:30 Uhr

Kosten: 49 € inklusive ausführlicher Unterlagen

[ANMELDUNG](#)