

MEDITATIONSKURS

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.

Wir meditieren in diesem Kurs mit verschiedenen Meditationstechniken und entdecken den inneren Raum des Gewahrseins und der Stille.

Neben leicht zu erlernenden Meditationsformen, werden auch die Rahmenbedingungen einer guten Meditation wie Raumgestaltung, Körperstellungen, Entspannungsübungen, und nützliche Hilfsmittel besprochen. Außerdem ergänzen wichtige Tipps die Grundlagen, wie man sich auf die Meditationen vorbereiten und sie ausführen kann.

Zielgruppe:

Interessierte,
max. 10 Teilnehmer/innen

Kursbeitrag:

55 Euro

Anmeldeschluss:

Do, 03.11.2011

Ort:

Mittelschule Schlanders

Referent/in:

Marlene Horrér

Termine:

Mo, 07. November 2011

Mo, 14. November 2011

Mo, 21. November 2011

20.00 Uhr - 22.15 Uhr

6,75 Stunden/3 Treffen