

Meditations Kurs

Der Klang der Stille

Start Dienstag 02.11.2021
20:00 - 20:45 Uhr

Tauche ein in die Welt der Meditation.

Meditation unterstützt Dich dabei, Stress abzubauen, achtsamer, gelassener und erfüllter mit Deinen Gedanken und Emotionen durch den Alltag zu gehen. Meditation ist ein Weg Dein Leben zufriedener und freudvoller zu gestalten.

Inhalte:

- ❖ Was ist Meditation und wie Du Meditation üben kannst
- ❖ Individuelle Meditationshaltung finden
- ❖ Sanfte Yoga- und Atemübungen als Meditationsvorbereitung
- ❖ Angeleitete Yoga Meditation

Es geht vor allem ums Erleben, Erfahren, Fühlen und Erforschen.

Wenn Du Interesse an Meditation hast und einfach mal reinschnuppern möchtest oder gern in einer Gruppe meditierst, dann ist dies ein passender Kurs für Dich. Einfach kommen - Anmeldung nicht nötig.

Alle Level und Interessierte sind herzlich willkommen!
Keine Vorerfahrung nötig.

Wann: 20:00 - 20:45 Uhr; 3 Termine
Di 02.11.2021
Di 09.11.2021
Di 16.11.2021
Teilnahme an einzelnen Termin möglich!

Ort: Yoga Balance Studio,
Schwanallee 31, 35037 Marburg

Kostenpunkt: Spende nach
eigenen Ermessen

Information: nicole.yoga@gmx.de

Leitung: Nicole Ehlert

Yogalehrerin, Meditationsleiterin,
Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Leiterin Progressive
Muskelentspannung, Systemische
Beraterin, Diplom Pädagogin

