

Workshop am Freitag, den 24. November 2023

Meditation

Leben im JETZT

Besonders in der dunklen, kalten Jahreszeit spüren wir oft Stress, Probleme, Schlafstörungen, körperliche Spannungen und Schmerzen – eine Spirale, aus der man manchmal nicht mehr herausfindet. Kaum eine Medizin wirkt dabei so heilsam wie regelmäßige Meditation!

Dieser Abend ist eine ideale Möglichkeit, die Meditation kennenzulernen und mit kleinen Übungen in die Selbsterfahrung zu gehen. Gemeinsam werden wir körperliche und mentale Spannungen aufspüren, lösen und die heilsamen Wirkungen kennenlernen. Daneben sollen auch praktische Tipps helfen, Achtsamkeit und Meditation im Alltag zu integrieren.

Egal, ob du das erste Mal meditieren möchtest oder bereits Erfahrungen hast – dieser Workshop bietet für jeden etwas Neues.



Wann: Freitag, 24. November 2023 / 18:00 – ca. 20:30 Uhr

Wie: **35,00 € Kursgebühr** inkl. Tee und Snacks

Anmeldung: yoga@atelier-kirschbluete.de / 0179 665 1499 (Sandra)
oder direkt im Atelier