

Workshop am Freitag, den 20. Januar 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.



Foto: Jana Thiele

**Wann:** Freitag, 20. Januar 2023 / 18:00 – ca. 20:30 Uhr

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

**Anmeldung:** [yoga@atelier-kirschbluete.de](mailto:yoga@atelier-kirschbluete.de)  
0179 665 1499 (Sandra)