

Workshop am Freitag, den 2. November 2018:

Meditation

Achtsam durch den Alltag

Was: Was hat Meditation mit Yoga zu tun? Warum wirkt Meditation so heilsam auf Schlafstörungen, Stress, Schmerzen und den ganz normalen Alltagswahnsinn? Obwohl Meditation so wichtig und einfach ist, halten wir sie oft für schwierig oder lassen uns von Zweifeln und Vorurteilen verunsichern.

In diesem Abendseminar werden wir gemeinsam mit etwas Theorie, vorbereitenden Übungen und verschiedene Meditationsmethoden in die Stille kommen und deren heilsame Wirkungen kennenlernen. Daneben sollen einige ganz praktische Tipps helfen, Achtsamkeit und Meditation im Alltag zu praktizieren.

Wann: Freitag, 2. November 2018
18:00 – 20:30 Uhr

Wie: **27,00 € Kursgebühr**
inkl. Tee und Snacks



Bitte bringt bequeme Kleidung und warme Socken mit und achtet darauf, im Vorfeld des Kurses nur leichte Kost zu euch zu nehmen!

Anmeldung: www.atelier-kirschbluete.de