

Special

Kompakt-Kurs Meditation

3 Termine
immer donnerstags
19:00 - 20:30Uhr
8., 22. und 29. Juni
Kosten: 75,- €
im Studio und Online

In diesem Kurs über drei Abende erlernst du die Grundlagen der Meditation. Dabei führe ich dich in verschiedene Möglichkeiten des Meditierens ein, wir erarbeiten gemeinsam Wege, Meditation zum wertvollen Bestandteil deines Alltags werden zu lassen und es gibt ausreichend Zeit für Fragen, Austausch und ganz viel Üben. Zum Abschluss erhältst du ein kleines Skript mit den wichtigsten Anleitungen und der Möglichkeit deine Erfahrungen einzutragen. Viel Spaß auf dieser Reise zu dir selbst!

Anuschka

*"Meditation ist weder Konzentration, noch Entspannung.
Es ist eine Art Heimkehr"*

Sadghuru

atelier *B* alance