

Wege zur Meditation Kleingruppe

Beschreibung	Sie wollen meditieren lernen, wissen aber nicht, welche Methode zu Ihnen passt. In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen und anwenden. Mittels gezielter Atem-, Entspannungs- und Energieübungen lernen Sie an nichts zu denken. Dadurch finden Sie besser zu innerer Ruhe und entdecken neue Kraftquellen.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Tiefe Atem- und Entspannungsübungen• Verweilen in der Stille• Energieübungen• Bewusstwerdung der inneren, geistigen Kraft		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Grundkenntnisse zur Meditation• Anwendung der Meditation für sich zu Hause• Verschiedene Meditationstechniken kennen lernen• Bewusste Gestaltung des Lebens		
Datum	23.03.2019 / E_1193072		
Zeit	09:30 - 15:20 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 115.00		
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	23.03.2019	09:30 - 15:20