



Meditation

| | |
|--|---|
| Beschreibung | Möchten Sie aus der Stille Kraft schöpfen und den eigenen Weg zur Mitte (=Medi) finden? Mit Meditation können Sie Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen, inneren Frieden und tieferes Verständnis für das eigene Leben finden. Zum Kursinhalt gehören bewusste Atmung, Entspannung und verschiedene Meditationstechniken. |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none">• Tiefe Atem- und Entspannungsübungen• Verweilen in der Stille• Meditative Betrachtungen von Licht und Farben• Bewusstwerdung der inneren, geistigen Kraft |
| Voraussetzung | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. |
| Zielgruppe | Männer und Frauen ab 16 Jahren |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Grundkenntnisse zur Meditation• Anwendung der Meditation für sich zu Hause• Bewusste Gestaltung des Lebens |
| Anschluss-Fortsetzungskurs | <ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit. |
| Datum | 03.04.2019 - 12.06.2019 / E_1252045 |
| Zeit | 20:00 - 20:50 h |
| Wochentage | Mi |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 205.00 |
| Durchführungsort | Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne |
| Klubschule Migros Biel/Bienne Unionsgasse 13 2502 Biel / Bienne | Tel. +41 58 568 96 96 klubschule.biel@migrosaare.ch klubschule.ch |



Meditation

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 1 Mi | 03.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 2 Mi | 10.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 3 Mi | 17.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 4 Mi | 24.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 5 Mi | 01.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 6 Mi | 08.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 7 Mi | 15.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 8 Mi | 22.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 9 Mi | 05.06.2019 | 20:00 - 20:50 |
| | 10 Mi | 12.06.2019 | 20:00 - 20:50 |