



Meditation



Garantierte Durchführung

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

- 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

- Grundkenntnisse zur Meditation
- Anwendung der Meditation für sich zu Hause
- Bewusste Gestaltung des Lebens

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

26.04.2019 - 05.07.2019 / E_1271689

Zeit

16:45 - 17:35 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 205.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Meditation



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	26.04.2019	16:45 - 17:35
2 Fr	03.05.2019	16:45 - 17:35
3 Fr	10.05.2019	16:45 - 17:35
4 Fr	17.05.2019	16:45 - 17:35
5 Fr	24.05.2019	16:45 - 17:35
6 Fr	07.06.2019	16:45 - 17:35
7 Fr	14.06.2019	16:45 - 17:35
8 Fr	21.06.2019	16:45 - 17:35
9 Fr	28.06.2019	16:45 - 17:35
10 Fr	05.07.2019	16:45 - 17:35