



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	20.11.2019 - 05.02.2020 / E_1273717						
Zeit	17:00 - 17:50 h						
Wochentage	Mi						
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 205.00						
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>20.11.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	20.11.2019	17:00 - 17:50
Tag	Datum	Zeit					
1 Mi	20.11.2019	17:00 - 17:50					

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Meditation

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	27.11.2019	17:00 - 17:50
	3 Mi	04.12.2019	17:00 - 17:50
	4 Mi	11.12.2019	17:00 - 17:50
	5 Mi	18.12.2019	17:00 - 17:50
	6 Mi	08.01.2020	17:00 - 17:50
	7 Mi	15.01.2020	17:00 - 17:50
	8 Mi	22.01.2020	17:00 - 17:50
	9 Mi	29.01.2020	17:00 - 17:50
	10 Mi	05.02.2020	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

