



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

03.05.2019 - 23.08.2019 / E_1300860

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Fr

Dauer

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

Preis

CHF 205.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Meditation



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.05.2019	19:00 - 19:50
	2 Fr	10.05.2019	19:00 - 19:50
	3 Fr	17.05.2019	19:00 - 19:50
	4 Fr	24.05.2019	19:00 - 19:50
	5 Fr	07.06.2019	19:00 - 19:50
	6 Fr	14.06.2019	19:00 - 19:50
	7 Fr	21.06.2019	19:00 - 19:50
	8 Fr	28.06.2019	19:00 - 19:50
	9 Fr	16.08.2019	19:00 - 19:50
	10 Fr	23.08.2019	19:00 - 19:50