



Meditation / Sommerkurs

Beschreibung	Möchten Sie aus der Stille Kraft schöpfen und den eigenen Weg zur Mitte finden? Mit Meditation können Sie Körper 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• Bewusstwerdung der inneren Kraft
Voraussetzung	In diesem Kurs sind Beginner und Fortgeschrittene willkommen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Grundkenntnisse zur Meditation• Anwendung der Meditation für sich zu Hause• Bewusste Gestaltung des Lebens
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link:_Kurs-Sharing-Angebot
Datum	05.08.2019 - 09.08.2019 / E_1303068
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Mo;Di;Mi;Do;Fr
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 90.00
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Meditation / Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	05.08.2019	09:00 - 09:50
	2 Di	06.08.2019	09:00 - 09:50
	3 Mi	07.08.2019	09:00 - 09:50
	4 Do	08.08.2019	09:00 - 09:50
	5 Fr	09.08.2019	09:00 - 09:50