



Meditation - 1x Ausprobieren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt

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, besser fokussieren, inneren Frieden und tieferes Verständnis für das eigene Leben finden. Zum Kursinhalt gehören bewusste Atmung, einfache Qi Gong Übungen, Einführung in die Meditation, kurze Meditation. Entspannung und verschiedene Meditationstechniken.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Meditation.

Datum

26.03.2019 / E_1304305

Zeit

18:00 - 19:15 h

Wochentage

Di

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 70 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern, Zimmer 302

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	26.03.2019	18:00 - 19:15

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

