



Meditation Grundlagen

Beschreibung	In diesem Kurs erleben Sie schrittweise eine Einführung in die Meditation. Bei der Meditation wird der Geist in einen Zustand hellwacher Aufmerksamkeit versetzt, ohne sich von vorbeiziehenden Gedanken und Emotionen aus der Mitte bringen zu lassen. Sie lernen die Methode des Zazen kennen (jap. za = sitzen, zen = Versunkenheit). Diese meditative Praxis soll Ihnen im Verlauf der Zeit erlauben, einen Zugang zum Zustand vollkommener Ruhe und klarer Wachheit des Geistes zu finden.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• In der ersten Hälfte des Kurses konzentrieren Sie sich auf die Meditationspraxis, um sich und die Welt differenzierter, klarer und intensiver wahrnehmen zu können.• In der zweiten Kurshälfte erlernen Sie Methoden der Körper-, Gefühls- und Gedankenachtsamkeit, sowie der Energiearbeit.			
Lernziele	Sie lernen die Meditationspraxis schrittweise kennen und können Sie für sich selbst anwenden.			
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Bequeme Trainingsbekleidung (Trainerhosen, T-Shirt)• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link: Kurs-Sharing-Angebot			
Datum	29.04.2019 - 24.06.2019 / E_1307332			
Zeit	20:00 - 21:15 h			
Wochentage	Mo			
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 75 Minuten			
Preis	CHF 216.00			
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



Meditation Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	29.04.2019	20:00 - 21:15
	2 Mo	06.05.2019	20:00 - 21:15
	3 Mo	13.05.2019	20:00 - 21:15
	4 Mo	20.05.2019	20:00 - 21:15
	5 Mo	27.05.2019	20:00 - 21:15
	6 Mo	03.06.2019	20:00 - 21:15
	7 Mo	17.06.2019	20:00 - 21:15
	8 Mo	24.06.2019	20:00 - 21:15