



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

29.10.2021 - 22.11.2021 / E_1468572

Zeit

18:00 - 18:50 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)

Wochentage

Mo;Fr* (* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)

Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 110.00

Durchführungsort

Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	29.10.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch





Meditation



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Fr	05.11.2021	18:00 - 18:50
3 Fr	12.11.2021	18:00 - 18:50
4 Fr	19.11.2021	18:00 - 18:50
5 Mo	22.11.2021	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

