



# Wege zur Meditation

**Beschreibung** Sie möchten meditieren lernen, wissen aber nicht, welche Methode zu Ihnen passt? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen. Mit gezielten Atem-, Entspannungs- und Energieübungen üben Sie, an nichts zu denken.

- Inhalt**
- Tiefe Atem- und Entspannungsübungen
  - Verweilen in der Stille
  - Energieübungen
  - Bewusstwerdung der inneren, geistigen Kraft

**Voraussetzung** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Zielgruppe** Personen ab 16 Jahren.

- Lernziele**
- Grundkenntnisse zur Meditation
  - Anwendung der Meditation für sich zu Hause
  - Verschiedene Meditationstechniken kennen lernen
  - Bewusste Gestaltung des Lebens

**Datum** 19.11.2021 - 17.12.2021 / E\_1503064

**Zeit** 20:00 - 20:50 h

**Wochentage** Fr

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

**Preis** CHF 90.00

**Durchführungsort** EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	19.11.2021	20:00 - 20:50
	2 Fr	26.11.2021	20:00 - 20:50
	3 Fr	03.12.2021	20:00 - 20:50
	4 Fr	10.12.2021	20:00 - 20:50



# Wege zur Meditation

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Fr	17.12.2021	20:00 - 20:50