



# Meditation - Onlinekurs

<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <p>Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen (Distance Learning). Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten eine Anleitung sowie am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiefe Atem- und Entspannungsübungen</li><li>• Verweilen in der Stille</li><li>• Meditative Betrachtungen von Licht und Farben</li><li>• Bewusstwerdung der inneren, geistigen Kraft</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundkenntnisse zur Meditation</li><li>• Anwendung der Meditation für sich zu Hause</li><li>• Bewusste Gestaltung des Lebens</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	Online-Unterricht
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	19.11.2021 - 17.12.2021 / E_1539736
<b>Zeit</b>	19:00 - 19:50 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros Olten**

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

[klubschule.oltten@migrosaare.ch](mailto:klubschule.oltten@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Meditation - Onlinekurs

**Preis** CHF 110.00

**Durchführungsort** Online

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	19.11.2021	19:00 - 19:50
	2 Fr	26.11.2021	19:00 - 19:50
	3 Fr	03.12.2021	19:00 - 19:50
	4 Fr	10.12.2021	19:00 - 19:50
	5 Fr	17.12.2021	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Olten**

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

[klubschule.oltten@migrosaare.ch](mailto:klubschule.oltten@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

