



# 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 Betrachtung von Licht und Farben
- Bewusstwerdung der inneren geistigen Kraft

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Grundkenntnisse der 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

28.06.2022 - 27.09.2022 / E\_1603452

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 132.00

### Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Meditation



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	28.06.2022	19:00 - 19:50
2 Di	23.08.2022	19:00 - 19:50
3 Di	30.08.2022	19:00 - 19:50
4 Di	06.09.2022	19:00 - 19:50
5 Di	20.09.2022	19:00 - 19:50
6 Di	27.09.2022	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Aarau**

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

