



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

05.12.2022 - 06.03.2023 / E_1604397

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 264.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch



Meditation



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	05.12.2022	12:00 - 12:50
2 Mo	12.12.2022	12:00 - 12:50
3 Mo	19.12.2022	12:00 - 12:50
4 Mo	09.01.2023	12:00 - 12:50
5 Mo	16.01.2023	12:00 - 12:50
6 Mo	23.01.2023	12:00 - 12:50
7 Mo	30.01.2023	12:00 - 12:50
8 Mo	06.02.2023	12:00 - 12:50
9 Mo	13.02.2023	12:00 - 12:50
10 Mo	20.02.2023	12:00 - 12:50
11 Mo	27.02.2023	12:00 - 12:50
12 Mo	06.03.2023	12:00 - 12:50