



Meditation

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Grundkenntnisse der Meditation• Anwendung der Meditation für sich zu Hause• Bewusste Gestaltung des Lebens
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	07.10.2022 - 09.12.2022 / E_1617370
Zeit	18:00 - 18:45 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 220.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Meditation

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	07.10.2022	18:00 - 18:45
	2 Fr	14.10.2022	18:00 - 18:45
	3 Fr	21.10.2022	18:00 - 18:45
	4 Fr	28.10.2022	18:00 - 18:45
	5 Fr	04.11.2022	18:00 - 18:45
	6 Fr	11.11.2022	18:00 - 18:45
	7 Fr	18.11.2022	18:00 - 18:45
	8 Fr	25.11.2022	18:00 - 18:45
	9 Fr	02.12.2022	18:00 - 18:45
	10 Fr	09.12.2022	18:00 - 18:45

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

