



Der Kurs „Was ist Meditation und wie funktioniert sie?“ richtet sich an Anfänger und Neugierige. Es werden alltagstaugliche Mini-Meditationen im kleinen Kreis eingeübt. Erfahren Sie die entspannende Wirkung verschiedener Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

Termine: 08.01., 15.01., 29.01., 12.02., 26.02. (weitere Termine folgen...)

Uhrzeit: immer von 19-20

Meditation ist mehr als nur Rumsitzen.

Wo: Bebel13, Stadtteilbüro Gustavsburg, Bebelstraße 13

Meditation ist Abschalten und gezielt nichts tun...

Bitte bringen Sie dicke Socken mit und kommen in bequemer Kleidung

Meditation ist bewusste Konzentration und somit ein gutes Training für das Gehirn.