

M e d i t a t i o n

Meditation für Erwachsene

Meditation ist Praxis. Es braucht Übung und Ausdauer, um körperliche und emotionale Spannungen abzubauen, um Achtsamkeit zu erlernen.

Ziel ist es von der körperlichen und der geistigen Aktion zur „In-Aktion“ zu gelangen - von der Aussen-Orientierung zur Innenschau - und von da zur inneren Ruhe, zur Klarheit, zur Stille und zur Sinnfindung.

Dauer: 19 – 21 Uhr

Daten: jeweils dienstags 17. 1. / 7.2. / 6.3. / 3.4. / 1.5. / 5.6. / 3.7. / 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.2012

Honorar: bis 4 Personen Fr. 50.— p/P
ab 5 Personen Fr. 40.—p/P

Anmeldung: 071 845 30 32

Bezahlung: in bar am Meditationsabend

Es gelten die allgemeinen Bedingungen für das il pennello Kurs- und Beratungswesen.

Maya Bärlocher, Bahnhofstrasse 30, 9402 Mörschwil