

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: 19:30 bis 21:00 Uhr
Daten: jeweils dienstags
2010: 6.7. / 14.9. / 5.10. / 2.11. / 7.12.2010

Kosten: Fr. 40.— pro Abend
Anmeldung: 071 845 30 32
Bezahlung: in bar am Meditationsabend

Allgemeine Bedingungen für das il pennello Kurs- und Beratungswesen:

Die TeilnehmerInnen nehmen in eigener Verantwortung teil.
Versicherung ist ausschliesslich Sache der KursteilnehmerInnen.
Abmeldung: ab 6 Tagen vor Kursbeginn, 50% der Kurskosten, nicht abmelden oder später als 24 Std. vor Kurs-/Beratungsbeginn, 100% der Kosten.

Maya Bärlocher, Bahnhofstrasse 30, 9402 Mörschwil