

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Meditations-Gruppe

„Meditation ist ein Zustand jenseits des Denkens. Meditation geschieht, wenn Dir klar wird, dass Du nicht Dein Verstand bist. Wenn dieses Bewusstsein tiefer und tiefer in Dich sinkt, dann erlebst Du Augenblicke der Stille und tiefe Entspannung.“ Osho

Erlebe tiefe Entspannung und Gelassenheit, eine neue Form der Atmung und beuge so Stress und Burn-Out vor.

Termine

Mittwoch, 21.03.2018
Mittwoch, 04.04.2018
Mittwoch, 18.04.2018
Mittwoch, 03.05.2018
Mittwoch, 23.05.2018
jeweils von 19 bis 20 Uhr

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Preise

Einzelstunde: 15 €
5er Block: 65 €

Anmeldung & Info

Kursleiterin: Monika Edelmann
Mail: monika.edelmann@chello.at
Telefon: 0664 495 20 86