

## Meditation & Entspannung

Zur Ruhe kommen • Genießen • Auftanken

Monatlich stattfindende Veranstaltung

Diese Meditations- und Entspannungsabende sind für alle gedacht, die sich eine kleine Auszeit von der Hektik unserer Zeit nehmen und zu sich kommen möchten.

Es sind weder Vorkenntnisse noch bestimmte Fähigkeiten erforderlich.

Durch monatlich wechselnde Themen lernen Sie verschiedene Entspannungsformen wie geführte Meditationen, Atemübungen, Klangreisen, Duft-Qi-Gong, Trommelabende, Regenbogen- und Schüttelmeditation.... kennen. So können Sie Möglichkeiten finden, Phasen der Entspannung auch in Ihren Alltag zu integrieren.

Daneben wird auch Zeit für eine Tasse Tee, Austausch und ein gemütliches Miteinander sein.

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens Sonntag vor dem jeweiligen Meditations- und Entspannungsabend.**

### Veranstaltungsort

MOSAİK Seminarraum, Flurstraße 4 a in 82239 Alling

### Dauer

19.30 – 21.00 Uhr

### Preise

€ 18,-- pro Abend

€ 75,-- für 5er Karte

## Termine 2017

Da die Plätze begrenzt sind, bitte frühzeitig anmelden.

24. Januar, 21. Februar  
21. März, 28. April  
23. Mai, 20. Juni  
25. Juli, 26. September  
24. Oktober, 21. November  
12. Dezember

