



Termine 2018

16. Januar, 20. Februar
13. März, 10. April
08. Mai, 19. Juni
25. Juli, 11. September
16. Oktober, 13. November
11. Dezember

19.30 – 21.00 Uhr
Alling, Flurstraße 4 a

Meditation & Entspannung

Monatlich stattfindende Veranstaltung

Zur Ruhe kommen • auftanken • genießen

Wenn Sie sich eine Auszeit vom oft hektischen Alltag, der dauernder Erreichbarkeit und dem ständigem Tun nehmen möchten, sind Sie hier genau richtig.

Sie brauchen weder Vorkenntnisse, noch bestimmte Fähigkeiten.

Es ist jedoch durchaus förderlich, wenn Sie entschlossen sind, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Durch monatlich wechselnde Themen lernen Sie verschiedene Entspannungsformen wie geführte Meditationen, Atemmeditation, Body-Scan, Klangreisen, Duft-Qi-Gong, Trommelmeditation, Gehmeditation.... kennen und können herausfinden, welche Form Sie besonders anspricht und was davon Sie in Ihren Alltag integrieren möchten.

Nach der Meditation lassen wir den Abend mit einer Tasse Tee, Austausch und einem gemütlichen Miteinander ausklingen.

Die Meditationsabende können einzeln gebucht werden.

Verbindliche Anmeldung per E-Mail oder telefonisch bitte bis spätestens Sonntag vor dem jeweiligen Meditations- und Entspannungsabend.

Veranstaltungsort

MOSAIK Seminarraum, Flurstraße 4 a in 82239 Alling

Preise

€ 18,-- pro Abend

€ 75,-- für 5er Karte

