Jutta Linz
Achtsamkeitstraining - Coaching - Beratung

Tel.: 0178 - 2988402
E-Mail: kontakt@juttalinz.de
www.juttalinz.de

Einfach meditieren FRÜH – „vom Winter ins Frühjahr 2024" – live Präsenz und online

Angeleitet und mit viel Stille: ca. 40 Minuten sanfte Yoga-Übungen, vor- und hinterher Meditationen im Liegen und Sitzen.
Für alle, die nach einem MBSR-Kurs weiter in einer Gruppe meditieren und eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis etablieren möchten oder die nach einer längeren Pause wieder einsteigen wollen.

Termine und Uhrzeit:

- 12 x Donnerstag vom 8. Februar bis 16. Mai 2024
- Kein Kursabend am 28.3., 4.4. (Osterferien) und 9.5.2024 (Christi Himmelfahrt)
- 18.00 bis 19.15 Uhr

Ort:
Raum am Fluss, Rennershofstr. 26, 68163 Mannheim-Lindenhof - von hier aus wird live gestreamt für die online-Teilnehmenden.

Wichtig zu wissen für online-Teilnehmende:

- der zoom-Einwahl-Link wird jeweils am Mittwoch vorher verschickt
- vor dem Start der Meditation bitte einen schönen Meditationsplatz zu Hause einrichten, mit ausreichend Platz zum Liegen und für die Yoga-Übungen
- PC oder Laptop sollten mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher ausgestattet sein – eine Teilnahme über Handy ist auch möglich.

Anmeldung / Kosten:
Nach einer kostenfreien Probestunde gibt es gibt folgende Möglichkeiten für die Teilnahme:

- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **Präsenz-Meditation** im **Raum am Fluss** („Abo" 12 Abende – 174,00 €)
- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **online-Meditation *** („Abo" 12 Abende – 120,00 €)
- **Kurzfristige Teilnahme** (online immer möglich oder Präsenz im Raum am Fluss, wenn Platz ist) und Bezahlung am Ende des Monats (13,00 € für die online-Teilnahme; 16,00 € für die Teilnahme im Raum am Fluss)

Eine ermäßigte Kursgebühr ist möglich – bitte sprechen Sie mich bei Bedarf an**!**

*****Bitte beachten: wenn die online-Übertragung aufgrund von Intranet- oder sonstigen technischen Problemen nicht stattfinden kann, kann leider kein Ersatztermin angeboten werden.