

Einfach meditieren Mittwochsgruppe – Präsenzkurs

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:

- 8 x Mittwoch vom 5. Juni bis 31. Juli 2024
- Kein Kursabend am 3. oder 10. Juli
- 17.45 bis 19.00 Uhr

Ort:

Raum am Fluss, Rennershofstr. 26, 68163 Mannheim-Lindenhof.

Kosten:

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

- Anmeldung und Bezahlung **im Voraus** („Abo“ 8 Abende – 116,00 €)
- **Kurzfristige Teilnahme** wenn Platz ist (16,00 € bar vor Ort zu bezahlen).

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