

Einfach meditieren ... eine gute Stunde Meditation in der Woche

Angeleitet und mit viel Stille; im Sitzen, im Liegen und in sanfter Bewegung.

Für alle, die nach einem Kurs weiter in einer Gruppe meditieren und eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis etablieren möchten oder die nach einer längeren Pause wieder einsteigen wollen.

Termine / Zeiten

- jeweils Donnerstag, 18.00 bis 19.05 Uhr
- ab 17.30 Uhr steht Tee bereit, um in Ruhe ankommen zu können

Erstes Halbjahr:

17 Abende vom 5. März bis 23. Juli 2020.

Keine Meditation an den Feiertagen sowie am 30. April und 28. Mai 2020.

Zweites Halbjahr:

17 Abende von August bis Dezember 2020.

Die genauen Termine werden im Frühjahr bekannt gegeben.

Teilnahme / Anmeldung / Kosten

Es gibt drei Möglichkeiten für die Teilnahme:

- Anmeldung für ein Halbjahr (17 Abende: 150,- €)
- Erwerb einer 10er Karte (10 Abende: 90,- €, gültig für ein Halbjahr)
- Kurzfristige Teilnahme an einzelnen Abenden, solange Platz ist (1 Abend, 10,- € bar vor Ort)

Ort:

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