

## Einfach meditieren **FRÜH Winter bis Frühjahr 2026** – live Präsenz und online

Angeleitet und mit viel Stille: ca. 35-40 Minuten sanfte Yoga-Übungen, vor- und hinterher Meditationen im Liegen und Sitzen, die in eine tiefe Ruhe und Entspannung führen.

Für alle, die z.B. 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:

- 10 x Donnerstag vom 22. Januar bis 26. März 2026
- **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 folgende Möglichkeiten für die Teilnahme:

- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **Präsenz-Meditation** im **Raum am Fluss** („Abo“ alle 10 Abende: 160,00 €)
- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **online-Meditation \*** („Abo“ alle 10 Abende: 110,00 €)
- **Kurzfristige Teilnahme** (online immer möglich oder Präsenz im Raum am Fluss, wenn Platz ist) und Bezahlung am Ende des Monats (14,00 € für die online-Teilnahme; 20,00 € 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.