

Einfach meditieren FRÜH *Frühjahr-Sommer* 2022 – live und online

Angeleitet und mit viel Stille – sanfte Yoga-Übungen und Meditationen im Liegen, Sitzen und Stehen. 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 28. April bis 4. August 2022
- 18.00 bis 19.15 Uhr
- **keine** Meditation am 5. Mai sowie 9. und 30. Juni

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.

Zum Thema Corona bitte beachten:

- die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt, um ausreichend Abstand im Kursraum halten zu können.
- Unabhängig von den jeweils aktuellen gesetzlichen Vorschriften bitte ich um achtsamen Umgang miteinander - bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Fragen dazu haben.
- falls der Kurs live vor Ort nicht möglich sein sollte, findet er online (per Zoom) statt.

Anmeldung / Kosten:

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

- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **live-Meditation** im Raum am Fluss („Abo“ 12 Abende – 138,00 €)
- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **online-Meditation** (12 Abende – 120,00 €)
- Kurzfristige Teilnahme (online oder live, wenn Platz ist) und Bezahlung am Ende des Monats (12,- € pro Abend, an dem Sie teilgenommen haben)

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