

## Einfach meditieren FRÜH

Angeleitet und mit viel Stille – sanfte Yoga-Übungen und Meditationen im Liegen, Sitzen und Stehen.

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 1. Quartal 2021 (wegen Corona nur online per zoom):**

10 x Donnerstag, 18.00 bis 19.15 Uhr vom 21. Januar bis 25. März 2021

Der zoom-Einwahl-Link wird jeweils am Mittwoch vorher verschickt und du kannst dich auch noch ganz kurzfristig entscheiden, mitzumachen.

### **Wichtig bei der online-Meditation:**

- ein eingerichteter Meditationsplatz zu Hause mit Platz zum Liegen und für sanfte Yoga-Übungen  
- mit PC, Laptop oder Handy greifbar
- Kamera, Lautsprecher und Mikrofon am PC zu Hause (alternativ kann man auch über Telefon teilnehmen)
- Ab 17.45 Uhr bin ich online und unterstütze auch per Handy bei der Einwahl ... bei Fragen vorab jederzeit gerne melden!

### **Anmeldung / Kosten:**

Es gibt drei Möglichkeiten für die Teilnahme:

- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für das ganze Quartal (10 Abende: 100,- €)
- Anmeldung und Bezahlung monatlich im Voraus für die Abende, an denen du Zeit hast (11,- € pro Abend)
- Kurzfristige Teilnahme und Bezahlung am Ende des Monats (12,- € pro Abend, an dem du teilgenommen hast)

Du bist herzlich zu einer kostenfreien Probestunde eingeladen!