

Einfach meditieren FRÜH – 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:

- 8 x Donnerstag vom 17. Juni bis 5. August 2021
- 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.

Bitte beachten:

- die Anzahl der Teilnehmer*innen für diesen Kurs ist auf max. 5 Personen (inklusive Geimpfter und Genesener) begrenzt, um die Mindestabstände gut einhalten zu können.
- wenn ein Präsenzkurs wegen zu hoher Corona-Inzidenzzahlen in Mannheim nicht möglich ist, finden die Meditationen teilweise oder ganz online (per Zoom) statt.
- Je nach aktuellen Inzidenzzahlen in Mannheim und Stand der Öffnungsstufen entsprechend der Corona-Verordnung vom 28.06.2021 ist ggf. der Nachweis eines der „drei G“ (geimpft, genesen oder aktuell negativ getestet) nötig, um live teilnehmen zu können.
- 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 sanfte 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 live-Meditation im Raum am Fluss (8 Abende - 90,00 €)
- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die online-Meditation (8 Abende - 80,- €)
- 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!