

Einfach meditieren FRÜH

Angeleitet und mit viel Stille – sanfte Übungen aus Yoga, Feldenkrais und Zapfen sowie 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 April-Mai 2021:

(online per zoom - je nach Corona-Entwicklung evtl. ab und zu Treffen im Raum am Fluss in kleinen Gruppen)

6 x Donnerstag, 18.00 bis 19.15 Uhr vom 15. April bis 27. Mai 2021 - keine Meditation am 13. Mai (Fronleichnam).

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 folgende Möglichkeiten für die Teilnahme:

- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für das ganze Quartal (6 Abende: 60,- €)
- Kurzfristige Teilnahme und Bezahlung am Ende des Monats (12,- € pro Abend, an dem du teilgenommen hast)

Du bist herzlich zu einer kostenfreien Probestunde eingeladen!

Wenn du aufgrund der Corona-Krise in eine wirtschaftliche Notlage geraten bist, kannst du zu einem ermäßigten Stundensatz oder auch ganz kostenfrei an den Meditationen teilnehmen – sprich mich bei Bedarf einfach an!