

## **Einfach meditieren SPÄT *Herbst-Winter 2022* – live Präsenz 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:**

- 7 x Donnerstag vom 10. November bis 22. Dezember 2022
- 20.00 bis 21.15 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.

### 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 **Präsenz-Meditation im Raum am Fluss** („Abo“ 7 Abende – 88,00 €)
- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **online-Meditation** (7 Abende – 70,00 €)
- Kurzfristige Teilnahme (online oder Präsenz im Raum am Fluss, wenn Platz ist) und Bezahlung am Ende des Monats (12,00 € für die online-Teilnahme; 13,00 € für die Teilnahme im Raum am Fluss)

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