

## **Einfach meditieren SPÄT „Herbst-Winter 2023“ – live Präsenz und online**

Angeleitet und mit viel Stille: ca. 45 Minuten sanfte Yoga-Übungen, vor- und hinterher Meditationen im Liegen und Sitzen.

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:**

- 6 x Donnerstag vom 9. November bis 14. Dezember 2023
- 19.45 bis 21.00 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.

### **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“ 6 Abende – 87,00 €)
- Anmeldung und Bezahlung im Voraus für die **online-Meditation** („Abo“ 6 Abende – 72,00 €)
- Kurzfristige Teilnahme (online oder Präsenz im Raum am Fluss, wenn Platz ist) und Bezahlung am Ende des Monats (13,00 € für die online-Teilnahme; 16,00 € für die Teilnahme im Raum am Fluss)

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