

Einfach meditieren SPÄT – Herbst-Winter 2026

Angeleitet und mit viel Stille: ca. 35-40 Minuten sanfte Yoga-Übungen, vor- und hinterher Meditationen im Liegen und Sitzen, die in eine tiefe Ruhe und Entspannung führen.

Für alle, die z.B. 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 29. Oktober bis 10. Dezember 2026
- 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.

Anmeldung / Kosten:

Nach einer kostenfreien Probestunde gibt es folgende Möglichkeiten für die Teilnahme:

- **Anmeldung und Bezahlung im Voraus: Abo** alle 7 Abende: 112,00 €
- **Teilnahme an einzelnen Terminen** (wenn Platz ist, bitte anfragen): 20,00 €.

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