

Einfach meditieren SPÄT

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 Juni-August 2021:

(kleine Gruppe im Raum am Fluss - wird bei Bedarf online übertragen, falls nötig einzelne Termine nur online):

8 x Donnerstag, 20.00 bis 21.15 Uhr vom 17. Juni bis 5. August 2021

Anmeldung / Kosten:

Es gibt folgende Möglichkeiten für die Teilnahme:

- Anmeldung und Bezahlung im Voraus (8 Abende - 92,00 €)
- Kurzfristige Teilnahme wenn Platz ist 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!