

Finde deine Balance-Meditation



Kursinhalt

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt innerlich ruhig zu werden. Du lernst deinem natürlichen Atemrhythmus zu folgen und in Kontakt mit deiner inneren Mitte zu kommen. Innere Balance schenkt dir neue Kraft, um stressige Situationen und die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern.

Du lernst von der Körperwahrnehmung über die Entspannung in die Meditation zu finden. Du lernst verschiedene Meditationsformen kennen. Kleine Übungssequenzen für deinen Alltag runden den Kurs ab.

Termine und Anmeldung

Start: Dienstag, 9. Januar 2018

Kurs 1: 10:30 – 11:30h (8 Termine)

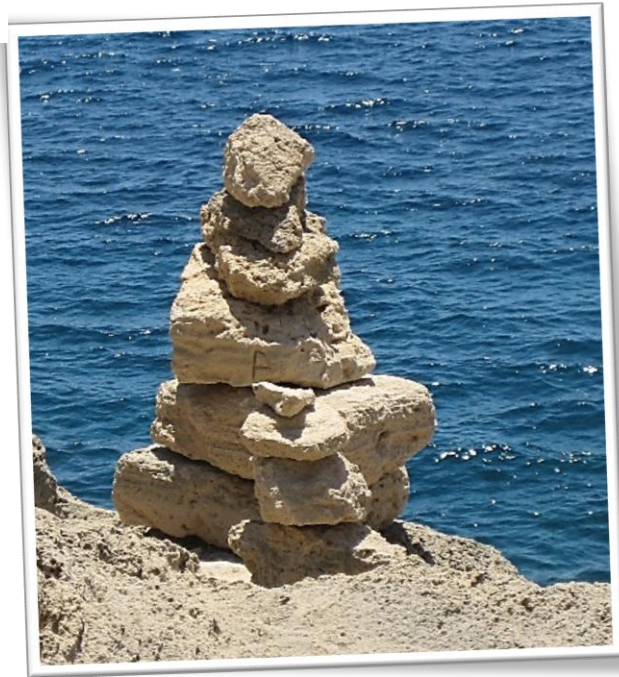
Kurs 2: 18:30 – 19:30h (8 Termine)

Ort: Turnerhäusle TSV Daxlanden

Kosten: Mitglieder 40€,
Nichtmitglieder 80€

Weitere Infos und Anmeldung bei Nicole* unter Telefon: 0170-3243940
oder per Email: meditation-tsvdaxlanden@web.de

*Die Trainerin ist lizenzierte Meditationslehrerin



*Neuer Kurs beim
TSV Daxlanden*

Ab Januar 2018