



Meditieren in der Gruppe

Meditation ist eine wesentliche Methode, um unseren Geist zur Ruhe zu bringen und Achtsamkeit zu kultivieren. Ein regelmäßiges Üben fördert Entspannung, Ausgeglichenheit und Konzentration im Alltag.

Wir beginnen den Abend jede Woche mit einer angeleiteten Vipassana-Meditation. Nach einer achtsamen Teepause und der Möglichkeit zum Austausch folgt eine Meditation mit wechselndem Themenschwerpunkt.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für Meditierende mit Vorerfahrung, die sich eine Gruppe zum gemeinsamen Üben wünschen.



Am Mittwoch, den 19.1.2011 findet eine kostenfreie Schnupperstunde statt.

Zeit: Mittwochs 18:00-19:30 Uhr, Kursstart 2.2.2011

Kosten: 12,- € pro Abend, 10 Termine 90,- €

für Teilnehmer der Yogakurse 10 Termine 60,- €

**Ort: YogaHaus Friedberg · Fichtenstr. 7 · 61169 Friedberg
06031 / 684 16 77 · www.yogahaus-friedberg.de**