



MEDITATION & ACHTSAMKEIT

EINFÜHRUNGSKURS AN 6 ABENDEN

- Ort:** Bergisch Neukirchen, Domblick 17
Daten: 6x am Donnerstag, ab 28. Februar bis 04. April
Zeit (Dauer): 18:30 – 19:45 Uhr (75 Minuten)
Themen:
1. Was ist Achtsamkeit und Meditation / „Warum eigentlich?“
 2. Meditationsarten und Wirkweisen
 3. Verschiedene Achtsamkeitsübungen
 4. Achtsamkeit im Alltag / Wissenschaftliche Untersuchungen
 5. Bewusstseinszustände
 6. Kontemplation - Wer bin ich?
- Kosten:** 75,- Euro für 6 Termine á 75 Minuten.
Mitbringen: Sitzkissen (falls vorhanden), Decke, warme Socken / Hausschuhe

An 6 Abenden á 75 Minuten wollen wir uns gemeinsam die Grundlagen der Meditation und der Achtsamkeit erarbeiten.

Theoretische Grundkenntnisse über verschiedene Meditationsarten und deren Wirkungen, praktische Meditations- bzw. Achtsamkeitsübungen und die Anwendung des Gelernten im Alltag oder Beruf stehen dabei im Mittelpunkt !

**Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis zum 15. Februar per E-Mail an pw@integrale-meditation.de
Sabine & Peter**