



Meditation

Brauchen Sie Ruhe in Zeiten der Hektik?
Eine Auszeit der Gedanken?
Möchten Sie mit sich in Frieden sein?

Meditation ist eine Technik, die darin unterstützt, gelassener und zufriedener zu werden. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Selbstheilungskräfte.

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, um die passend für Sie zu finden. Unter anderem werden Körperhaltung, Atmung und der Umgang mit Gedanken Thema sein.

Einführung in die Meditation

8 Termine dienstags
von 19:00 - 20:30 Uhr
(über 9 Wochen verteilbar)
144 Euro

Einstieg nach Absprache
einmal im Monat möglich.

Anmeldung unter www.tiefenkontakt.de/termine



Achtsamkeitstraining

Sie tun viel und vieles gleichzeitig, sind effektiv und überall zu erreichen. Denken Sie manchmal, dass das Leben mehr sein sollte als ein Lauf im Hamsterrad?



Das Trainieren der Achtsamkeit ist gleichbedeutend mit dem Sprung aus dem Hamsterrad. In diesem Kurs geht es darum, ...

- sich selbst bewusst wahrzunehmen.
- die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.
- Ruhe (und Aktivität) ins Leben zu integrieren.
- Achtsamkeitsübungen (z.B Körperscan) zu lernen.

Achtsamkeitstraining

6 Termine - von 19 bis 21 Uhr -
immer am gleichen Wochentag - Start am:
Do. 16. Januar / Mo. 10. März / Mi. 07. Mai
je 144 Euro

Achtsamkeitstag

15. Februar / 17. Mai
je 85 Euro

Tag und Training
gesamt: 205 Euro

Regine Landwehr
Meditationskursleiterin
nach Yoga Vidya