

Offener Meditationsabend

14.01.2020, Dienstag | 19:00 - 20:00 Uhr

Gerne gebe ich Ihnen allgemeine Informationen zur Meditation, erläutere unterschiedliche Formen und beantworte Ihre Fragen.

Danach gehen wir zur Meditation über. Nach einer kurzen Achtsamkeitsmeditation, die Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper lenkt, führe ich Sie in eine Meditation, in der Sie die Möglichkeit haben, sich in der Stille zu erfahren. Eine Klangmeditation bildet den Abschluss des Meditationsteils.

Im Anschluss ist Raum, sich über die Erfahrungen auszutauschen und eventuelle Fragen zu besprechen.

Es ist von Vorteil, wenn Sie bequeme Kleidung tragen. Sie haben auch die Möglichkeit sich hier umzuziehen.

Ich freue mich auf Sie.

Wie bei anderen Veranstaltungen auch, bitte ich um Anmeldung bis 24 Stunden vorher. Falls Ihnen das nicht möglich sein sollte, rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir eine sms.

Die Teilnahme kostet 12,-€.

Leitung: Pranja Knäpper

Kosten: 12,00 €

Ort: Licht-Sein

