

Meditation

Die Woche hinter sich lassen und ruhig ins Wochenende gehen.

Sonntag, den 16.10.2022

Meditation bietet die Möglichkeit zur Regeneration des Geistes und zur Selbsterkenntnis und führt zur inneren Ruhe. Oder einfacher gesagt: still werden, sitzen bleiben und mit dem sein, was gerade da ist. An diesem Abend werden wir geleitete Sitzmeditation und Gehmeditation praktizieren. Es werden kurze Themen rund um die Meditation vorgestellt und es ist Zeit für Fragen und Austausch.

Kursleitung: Ulrike Vogel

15.00 - ca. 17.00 Uhr Kosten: 25.- € bitte anmelden!

Yoga Zentrum - Allee11- 32760 Detmold - Tel.0170/8142201- www.yoga-detmold.de