

## **Meditationskurs für Einsteiger**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine oder wenig Erfahrung mit dem Meditieren haben.

Ihr lernt über die Arten und den Zweck der unterschiedlichen Meditationen, worauf es ankommt bei der Vorbereitung und Durchführung der Meditation. Ich leite Euch an bei der Durchführung von ersten einfacheren Übungen, die aufeinander aufbauen. Sehr bald wird es Euch gelingen, selbständig zu meditieren und Kraft für den Alltag daraus zu schöpfen.

Dauer: 4 Abende je ca. 1,20 Stunde

Durchführung ab 4 Teilnehmern, nächster Kurs siehe Kalender auf [www.centru-M-ensch.at](http://www.centru-M-ensch.at)

Unkostenbeitrag: Euro 40,-

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Matten, Sitzball, Polster vorhanden)

Ort: Centru-M-ensch

**Promenade 4, 2440 Reisenberg**

**Anmeldung unter: 0680/3187907 oder [impulse@selbstaktivierung.at](mailto:impulse@selbstaktivierung.at)**

**Eure Judith Oberngruber-Spenger**