

Meditationskurse

ganzjähriges Kursangebot

Über die Meditation in den Kursen wachsen wir gemeinsam. Wir lernen zu kommunizieren, finden innere Ruhe und begegnen unserer Mitte. Wir lösen alte Muster und Ängste und lassen den Stress weniger werden. Wir erfahren, wie wir uns geben und lernen, Dinge zu verändern und zu bewegen.

Kurs 1

Meditation für Anfänger

Montag, 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Kurs 2

Meditation für Fortgeschrittene

Mittwoch, 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Kurs 3

Meditation für Fortgeschrittene

Donnerstag, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Die Kurse werden fortlaufend angeboten.

Beitrag, nur bei Teilnahme: 12 bis 15 € zzgl. MwSt.

Barbara Brehm und Birgit Jennings

Tel. 06251/840906, Signal oder WhatsApp 0160 95956451