

Ausgleich und Wohlbefinden durch Meditation am Abend

Meditationskurs an 10 Montagen vom 17. September bis zum 10. Dezember 2018 jeweils von 20:30 bis 21:30 Uhr



Meditation kann uns helfen...

... einen inneren Ausgleich zu schaffen zu der täglichen Aktivität und Hektik des Alltags im Außen,

... uns zu entspannen und innerlich zu stärken, uns selbst besser kennen zu lernen, unsere Art und Weise mit Situationen umzugehen bewusster wahrzunehmen

... einen Raum zu schaffen, in dem wir von innen heraus Ideen entwickeln und Entscheidungen treffen können

... zu erkennen, was wir verändern können und was nicht in unserer Macht steht, sondern nur angenommen oder losgelassen werden kann.

In diesem Kurs bekommen Sie die Gelegenheit zu erfahren, wie wohltuend es sein kann regelmäßig zu meditieren. Sie können Ihre Fragen zur Meditationspraxis stellen und sich über Ihre Erfahrungen mit anderen austauschen. Sie werden sowohl geführte Meditationen als auch Meditationen mit aktiven und stillen Phasen erleben.

Der Kurs kostet insgesamt 100 € und findet in den Räumen der Praxis Yoga-Vitalis statt. Die Adresse lautet: Hauptstraße 389 in 51143 Köln. Wenn Sie daran teilnehmen möchten, **melden Sie sich bitte verbindlich vorher per email bei mir an unter: hanna.bekrek@gmx.de.** Falls Sie dazu noch **Fragen** haben, können Sie mich gerne **per email oder telefonisch** kontaktieren **unter der Nummer: 02203-5028905**

Ich freue mich schon sehr darauf Sie kennenzulernen & mit Ihnen zu meditieren.

Herzliche Grüße
Hanna Bekrek