

21-149 Einstieg in die Meditation

Thema 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

Kurzbeschrieb Es gibt viele verschiedene Meditations-Techniken. Ich werde einige vorstellen die sich besonders für Einsteiger eignen.

Kursinhalte Wieso sollte ich meditieren? Was bringt mir das? Ich mag nicht still sitzen, das macht mich nervös..... sind nur einige der Reaktionen auf meinen Hinweis, dass Meditation zu unserem Wohlbefinden beitragen kann.

Diese Fragen und viele mehr werden wir gemeinsam in den drei Treffen erörtern und vertiefen.

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Wir werden verschiedene Meditationstechniken besprechen und auch gemeinsam üben. Bringt alle Eure Fragen mit!

Zusatzinfo Mitbringen: Schreibmaterial und Notizpapier

Moderation

Co-Moderation

Vorname/Name Esther Uhlmann
Mail esther_uhu@hotmail.com

Durchführung mit 8 bis 15 Personen

Wochentag: Montag 10:00-11:00

Kursdaten: 04.10.21 11.10.21 18.10.21

Kursort: Bern, Tellstrasse 35 Kirchgemeindehaus
Pestalozzizimmer