

Freitag, 11.11.

09.30 Uhr

Entspannen mit Meditation

ONLINE - Training

Der meditative Weg zur Entspannung führt über die Verlangsamung unseres gewohnten Tempos, über das Innehalten. Spüren wir unseren Körper, beruhigen wir unseren Verstand und überlassen uns der Erfahrung des gegenwärtigen Moments, können wir Ruhe finden und der Stille lauschen...

In diesem Seminar werden heilsame Meditationstechniken vermittelt, die auf unterschiedliche Weise in die Entspannung führen und Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen. Sie sind im Alltag anwendbar und können Ihre Lebensqualität spürbar verbessern. Die Meditation in Bewegung (Tai Chi) stärkt mit sanften, fließenden Bewegungen die Verbindung zu unserem Körper und unserer Mitte. Sie erfrischt den Geist und führt in einen entspannten Bewusstseinsraum. Die Meditation im Stehen und Gehen (Qi Gong) »erdet« uns und schafft einen Zugang zur inneren Kraft - ein gutes Training, um anstrengende Alltagssituationen, in denen man manchmal den »Boden unter den Füßen« verliert, besser zu meistern. In der Meditation im Sitzen zentrieren und sammeln wir uns, wenden uns dem inneren Geschehen zu und werden still.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Seminarleitung

Eric Winkelmann

Physiotherapeut, Personal Trainer, Yogalehrer, Rückenschullehrer

Alle Termine zu diesem Thema

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

1.Tag 9.30-17.00 Uhr

2.Tag 9.30-12.45 Uhr

Gebühr

Regulär 294,- Euro

Mitglieder 243,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen: [Bitte hier klicken](#)