



Einführung in die Meditation

Du hast mehrfach gehört, meditieren könne dein Leben bereichern, aber weißt nicht so recht, wie dir das gelingen kann. Du hast schon probiert, still zu sitzen, deinen Atem zu beobachten und wunderst dich, wie andere Menschen dabei ihre Ruhe finden?

Egal, ob du noch nie meditiert hast oder ob du noch nicht so ganz das gefunden hast, was für dich funktioniert, in diesem 4-stündigen Workshop nehmen wir uns Zeit, unterschiedliche Arten der Meditation kennenzulernen – von stiller bis hin zu bewegter Meditation. Du bekommst auch einen theoretischen Background zu Meditation und Achtsamkeit. Anleitungen für zuhause gebe ich dir mit auf den Weg, so dass es dir gelingen kann, deine Routine in den Alltag zu integrieren.

Solltest du Fragen haben, schreibe mir gerne unter info@yogena.at

Wann: 30.11.2019, 09:00-13:00 Uhr (inklusive Pausen, Tee und Energiesnacks)

Wo: Margarita´s Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade, 3100 St. Pölten

Wertschätzung: 55 Euro

Anmeldung: Bitte per Mail an info@yogena.at; maximale Teilnehmerzahl 10 Personen

Bloom where you are
Ich freu mich auf euch!
Christina