

## ***Meditation in Stille und Bewegung, Frühjahrskurs, freitags, 18:30-20:00***

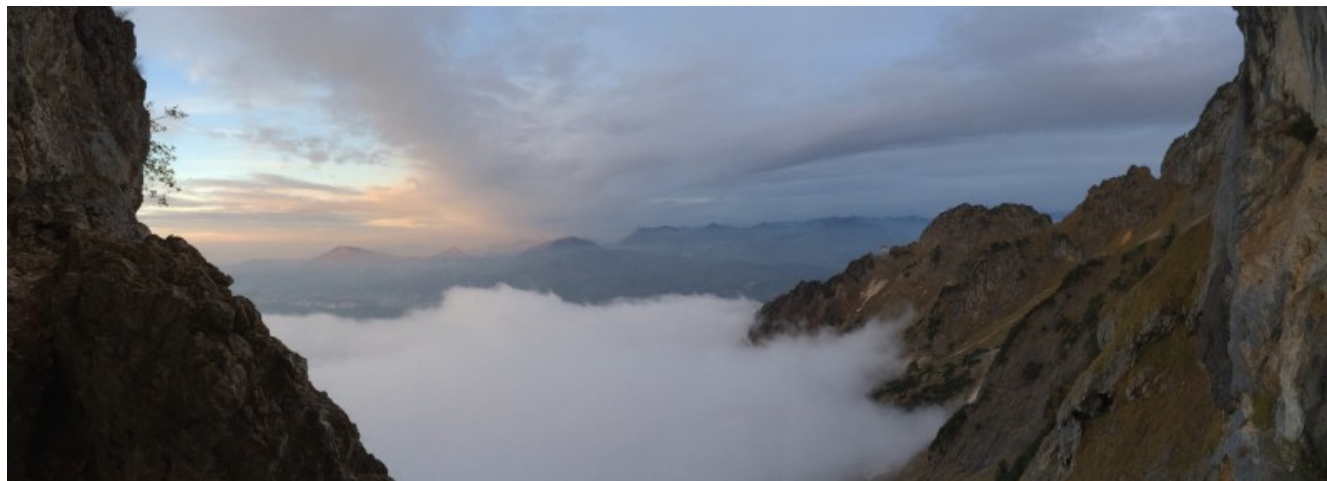


Foto: Alan Schink

**Wir machen dynamische, teils körperorientierte Achtsamkeitsübungen (inspiriert aus Yoga, Tai'Chi Chuan und Qi Gong) im Wechsel mit stillem Sitzen und anschließendem Austausch. Meditationserfahrung ist hilfreich, aber nicht zwingend. Einstieg jederzeit möglich.**

<b>Abendtermine (8 Termine)</b>	<b>freitags, 18:30-20:00 (Beginn 31. März., bis 26. Mai)</b>
<b>Einzeltermine</b>	<b>31.3., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.2023</b>
<b>Kosten</b>	<b>130 EUR (8 Termine) / 70 EUR (4 Termine)</b>
<b>Teilnehmer/innen</b>	<b>4-9</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>Yoga Weinstadt, Strümpfelbacherstr. 6, 71384 Weinstadt</b>

Anmeldung bei:  
Dr. Alan Schink  
MBSR & Achtsamkeit  
[www.mbsr-weinstadt.com](http://www.mbsr-weinstadt.com)  
Telefon: 0178 / 806 23 66

MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**   
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN