

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

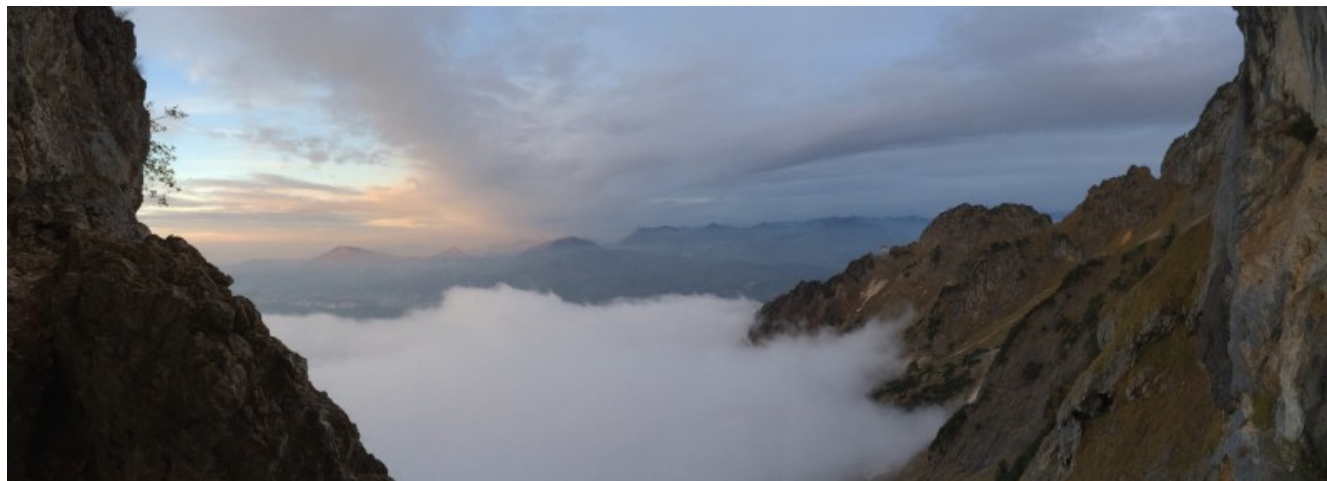


Foto: Alan Schink

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.

Abendtermine (8 Termine)	freitags, 18:30-20:00 (Beginn 24. März., bis 26. Mai)
Einzeltermine	24.3., 31.3., 14.4., 21.4., 28.4., 12.5., 19.5., 26.5.2023
Kosten	130 EUR (8 Termine) / 70 EUR (4 Termine)
Teilnehmer/innen	4-9
Veranstaltungsort	Yoga Weinstadt, Strümpfelbacherstr. 6, 71384 Weinstadt

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

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN