

Meditation – deine Reise zu dir selbst

Finde deine Balance und innere Klarheit

Dieser Kurs lädt dich ein, in einer persönlichen Atmosphäre etwas für dein Wohlbefinden zu tun. Durch Yoga und Meditation kannst du innere Balance und Stabilität finden, Freude spüren und neue Klarheit gewinnen. Gemeinsam erkunden wir, wie du Blockaden lösen und unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Depression oder Langeweile besser verstehen und in positive Kraft verwandeln kannst.

Wir verbinden traditionelles Wissen mit modernen Ansätzen und nehmen uns Zeit für deine individuellen Fragen. Dabei geht es nicht darum, Theorien auswendig zu lernen, sondern mit Ruhe und Achtsamkeit neue Perspektiven zu entdecken. Erlebe, wie sich innere Gelassenheit positiv auf dein Leben und deine Gesundheit auswirken kann.



Wann: am **14.02.2025** um 18 Uhr **Schnupperstunde**

Ab dem **21.02.2025** immer **freitags 18 Uhr**

10 Einheiten, jeweils 90 Minuten



Kursleitung: **Peter Heins**, Yoga Lehrer, Couch für Meditation und Bewusstseinsentwicklung, Heilpädagoge



Kosten: 180 € (Mitglieder erhalten einen Rabatt von 10 %)

Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz! – wir freuen uns auf dich!