

Entspannung durch Meditation

EIN WEG ZU INNERER RUHE UND GELASSENHEIT

Einführung in traditionelle Meditationsmethoden aus der Erfahrungswissenschaft Buddhistischer Philosophie. Zentrale Elemente buddhistischen Meditations-Trainings werden vorgestellt und gemeinsam geübt. Die einfachen Methoden mentalen Trainings bewirken geistige, emotionale und physische Entspannung und Regeneration.

Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung empfohlen.

In Kooperation mit der Plattform für Interreligiöse Begegnung

2323 Thomas Fiedler

Do, 4x; 5.5.-26.5.2011; 19:15-20:45 Uhr;

6 Unterrichts-Einheiten, ab 6 Teilnehmer

€ 32,-

2324 Thomas Fiedler

Do, 3x; 09.06.2011-30.06.2011; 19:15-20:45 Uhr;

4,5 Unterrichts-Einheiten, ab 6 Teilnehmer

€ 24,-