

# **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*