



Meditation & Achtsamkeit

5-WOCHEN KURS

19.09.-17.10.2022 | Mo, 19:10-20:00 | Holzhausen

Schritt für Schritt Meditation lernen und einen kraftvollen Ruheanker in den Alltag bringen. Unterschiedliche Meditationstechniken, Erklärungen und gemeinsames, angeleitetes Üben:

Atemtechniken / Körperwahrnehmung / achtsames Selbstmitgefühl & innere Haltung / Stille

EUR 75,- pro Person (5 Einheiten à 50 min)

Qi Gong

5-WOCHEN KURS

19.09.-17.10.2022 | Mo, 18:00-18:50 | Holzhausen

Entspannen, Blockaden lösen und den Energiefluss in Gang bringen – Qi Gong ist Meditation in Bewegung. Einfache Figuren aus dem medizinischen Qi Gong werden durch das Zusammenspiel aus Atmung, Konzentration und Bewegung zur Meditation.

EUR 75,- pro Person (5 Einheiten à 50 min)

**beide Kurse sind für Anfänger geeignet*

„Dem stillen Verstand liegt das gesamte Universum zu Füßen.“ (Laotse)

DACHSTUDIO, Kirchenstrasse 16, 4615 Holzhausen | Anmeldung bitte an: office@kraftstille.at



Hallo, ich bin Eva. Meine beiden Kleinkinder haben mich vor einigen Jahren zum Meditieren gebracht... Seitdem ist viel passiert: Ich absolvierte eine Ausbildung zur Meditationslehrerin, leite wöchentliche Kurse und Tagesretreats, biete Meditation & Achtsamkeitstrainings in Schulen und Unternehmen an und durfte auf diese Weise bereits vielen Erwachsenen sowie Kindern das Meditieren näherbringen. Ich freue mich, dich in meinem Kurs begrüßen zu dürfen!



Alle Details, Infos sowie die Wirkung von Meditation findest du unter www.kraftstille.at