

# MEDITATION einüben

Sa		<b>24. Februar 2018</b>		<b>08:00 - 11:00</b>
Sa		<b>21. April 2018</b>		<b>08:00 - 11:00</b>
Sa		<b>16. Juni 2018</b>		<b>08:00 - 11:00</b>
Sa		<b>21. Juli 2018</b>		<b>08:00 - 11:00</b>
Sa		<b>29. September 2018</b>		<b>08:00 - 11:00</b>
Sa		<b>01. Dezember 2018</b>		<b>08:00 - 11:00</b>

SSC-KITA/RAUM OBEN  
mit **Hildegard Seng**

## So lange still sitzen kann ich nicht ...

Gedanken und Bilder in unserem Innern haben eine enorme Auswirkung auf unsere Gesundheit. In der Meditation wird über die äußere Ruhigstellung des Körpers der Gedankenfluss bewusster und ruhiger. Eingeladen sind alle, die das Bedürfnis nach innerer Stille in sich verspüren und sich auf das Erlebnis dieser Stille und des Findens zu sich selbst einlassen wollen.

Übungen dazu:

- \* einfache Übungen besonders aus dem Yoga
- \* die rechte Sitzhaltung (je nach den persönlichen Voraussetzungen)
- \* das meditative Gehen
- \* Atmen und Tönen
- \* Schweigen als eine innere Haltung

SSC-Mitglied:            9,00 € | 1 x à 3 h

Gast:                      22,00 € | 1 x à 3 h

[ssc-karlsruhe.de](http://ssc-karlsruhe.de)

### SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721 / 9 67 22 - 0  
E-Mail: [team@ssc-karlsruhe.de](mailto:team@ssc-karlsruhe.de)

### Bürosprechzeiten:

Mo-Fr 10:00-12:00 + 15:00-17:00  
Di 10:00-12:00 + 15:00-19:00

