

MEDITATION einüben

Sa		09. Februar 2019		08:00 - 11:00
Sa		23. März 2019		08:00 - 11:00
Sa		18. Mai 2019		08:00 - 11:00
Sa		12. Oktober 2019		08:00 - 11:00
Sa		09. November 2019		08:00 - 11:00
Sa		07. Dezember 2019		08:00 - 11:00

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

SSC Karlsruhe

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

Bürosprechzeiten:

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

