

Meditation



- Entspannung
- Ganz bei sich sein
- Aufmerksamkeit
- Stressfrei
- Sich angebunden fühlen
- Kann guten Schlaf fördern

Für all das ist Raum und Zeit. Gerne regelmäßig meditieren um den positiven Effekt zu erhöhen.

Ablauf

Nach der Begrüßung und einer kurzen Kennenlernen-Runde folgt die Meditation. Diese ist zeitweise durch Trommeln begleitet.

Das jeweilige Thema wird in der Woche vorher auf der Homepage bekanntgegeben. Wünsche und Anregungen sind gerne willkommen.

Bitte mitbringen:

- Sitzkissen, wer auf dem Boden sitzen mag
- warme Socken oder Hausschuhe

Ort: bitte im Abschnitt Anmeldung ankreuzen

Uhrzeit/Dauer:

begegne dir
Jutta Stinzing
Hauptstr. 19
97318 Biebelried

Vor Ort
in Ihrer Location

Beginn: 20:00 Uhr
ca. 1 Stunde

Anmeldung

E-Mail:
mail@begegne-dir.de

Kontaktformular unter:
www.begegne-dir.de

Post:
Jutta Stinzing
Gesundheitspraktikerin (BfG)
Hauptstr. 19
97318 Biebelried

Foto: Jutta Stinzing



ANMELDUNG: Hiermit melde ich mich basierend auf den AGB unter www.begegne-dir.de/agb verbindlich an:
Meditation Unkostenbeitrag: auf Spendenbasis (Vor Ort Termine auf Anfrage)

Zur Veranstaltung am: in: Biebelried

Vorname, Name: Adresse:

Telefonnummer:

Unterschrift: E-Mail:

