



SC EINIGKEIT
GLIESMARODE
von 1902 e.V.

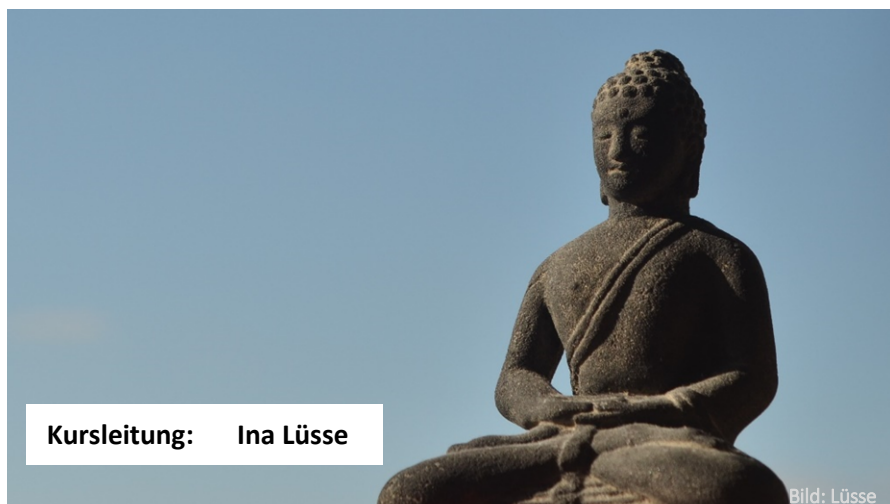
TURNEN - GESUNDHEITSSPORT - FAUSTBALL - FUSSBALL

Meditation

Kompaktkurs

Du hast Lust, Meditation auszuprobieren und eine für Dich passende Meditationsform zu finden?

Im April biete ich einen **eintägigen Kompaktkurs** an. Dieser bietet Dir die Möglichkeit, verschiedene Formen der Meditation wie Atemmeditationen, Gehmeditationen, geführte und stille Meditation kennenzulernen. Du lernst auch, wie sich Meditation auf Deine Gedanken auswirkt, was Dein Atem für Deine Gesundheit tun kann, wie Du besser mit Stress umgehen kannst und ganz allgemein wie Meditation Dein Leben verbessern kann.



Kursleitung: Ina Lüsse

Bild: Lüsse

SCE Gliesmarode
Berliner Straße 34
38104 Braunschweig

Meditation Kompaktkurs



Anschließend entscheidest Du selbst, ob Du mit dem Gelernten eine selbstständige Meditationspraxis zu Hause startest, oder Du nutzt den Tag als Vorbereitung für die Teilnahme an unserem **gemeinsamen Meditationsabend** (freitags, 19:00-20:00 Uhr)

Dieser Kurs ist ein Angebot für Menschen, die unabhängig von Vorerfahrungen oder religiösen Ausrichtungen eine Möglichkeit finden möchten, in einer harmonischen Gruppe verschiedene Meditationstechniken zu erlernen, um das innere Gedankenkarussell zu beruhigen und das eigene Leben ausgeglichener, ruhiger und gesünder zu gestalten.

Du kannst in diesem Kurs üben, Deinem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen, Deiner Intuition mehr Gehör zu verschaffen und Du lernst Erste-Hilfe-Maßnahmen in Stresssituationen.

Termin: **Samstag, 22. April 2023, 14:00 - 18:00 Uhr**

Ort: Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34
Jahnzimmer (1.OG)

Gebühren	Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen:	10 Euro
	Gäste:	30 Euro

Weitere Information:
ina.luesse@scegliesmarode.de

Buchung online
im Buchungsportal auf unserer Homepage
www.scegliesmarode.de