



**SC** EINIGKEIT  
**GLIESMARODE**  
von 1902 e.V.

TURNEN - GESUNDHEITSSPORT - FAUSTBALL - FUSSBALL

# Meditation

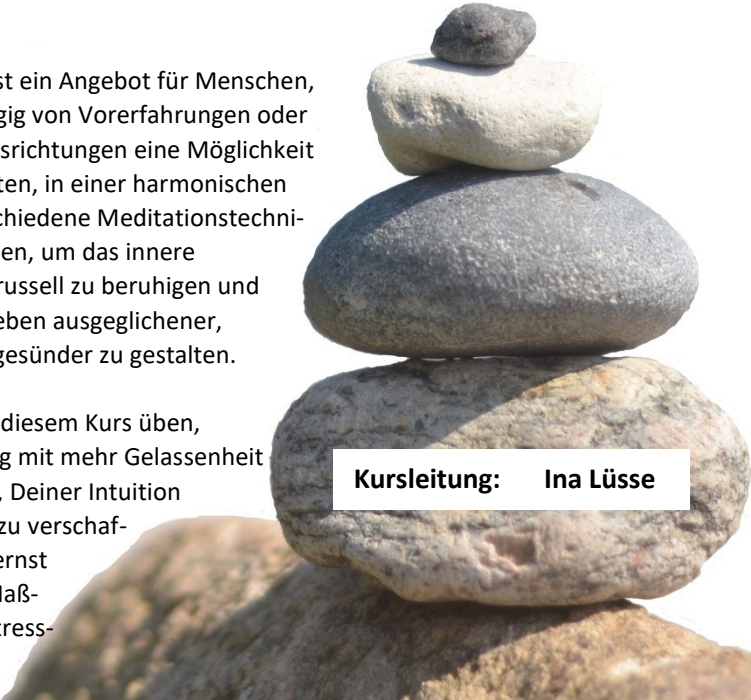
*Einsteigerkurs Februar 2023*

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

**Wir alle stehen im Alltag Herausforderungen gegenüber. Sei es der Umgang mit Stress, negativen Gedanken, oder innerer Unruhe. Mit Hilfe der Meditation können wir üben, diesen Herausforderungen entspannt und gelassen gegenüberzustehen.**

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.



**Kursleitung: Ina Lüsse**

SCE Gliesmarode  
Berliner Straße 34  
38104 Braunschweig

# Meditation



## Aufbau der Kursstunden:

- Begrüßung
- Atemmeditation zum Ankommen
- Austausch der Erwartungen / Reflektion der vorigen Stunde
- Bewegungseinheit
- Kurzvortrag zum Tagesthema
- Geführte Meditation
- Reflektion
- Kurzentspannung mit Geschichte zum Ausklang
- Hausaufgaben für die kommende Woche

Kurse: 8 Kurseinheiten (60 Minuten)  
Donnerstag, 19:00 bis 20:00  
02.02. 09.02. 16.02. 23.02. 02.03. 09.03.  
16.03. 23.03.  
Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt: 6 – 12 Personen.

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

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 22 Euro  
Gäste: : 60 Euro

Anmeldung <https://sce-gliesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php>  
(ab 01.01.2023 freigeschaltet)

Weitere Information:  
ina.luesse@scegliesmarode.de