



Meditation

am Mittwoch, den 17.05.2023

Von 18.00 - 19.15 Uhr

Meditation beginnt dort, wo das Denken aufhört

Guru Osho

Meditation führt zur Quelle der inneren Kraft.

Die Stille Meditation lehrt durch Beharrlichkeit, wie das Gedankenkarussell im Kopf aufhört und sich tiefe Ruhe einstellt.



An diesem Abend widmen wir uns einer Gehmeditation nach Thích Nhất Hạnh sowie dem Stillen Qi Gong mit dem kleinen Energiekreislauf und anschließendem stehen wie ein Baum (Zhan Zhuang).

Zum Abschluss genießen wir in der Stille das Nachspüren.



Info/Anmeldung: Karin Spohr (Qi Gong Lehrerin)

Energieausgleich: 18.- € (incl. Tee, Wasser, Nüsse)

TN: 5-12

Bitte bis 10.05.23 anmelden.