

790/2024: Einführung in die Meditation



Zielgruppe

Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen, die nach Stressabbau, mentaler Gesundheit, besserem Schlaf, Konzentration oder spiritueller Entwicklung suchen.

ReferentInnen

Cölestine Tillner Physiotherapeutin

Leitung / Organisation

Simone Kühn, Claudia Siegel / Silke Beyer

Termine

15.11.2024

Uhrzeit

18.00 - 19.30 Uhr

Ort

Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren

15 €

Kursgebühren für Mitglieder

15 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Praxis der Meditation und vermittelt grundlegende Techniken, um sich damit vertraut zu machen. Die Teilnehmer lernen verschiedene Atemtechniken kennen, die helfen, den Geist zu beruhigen und den Fokus zu stärken. Darüber hinaus werden alltagstaugliche Hilfen vorgestellt, die das Fokussieren erleichtern und die innere Ruhe fördern. Entspannungstechniken runden das Programm ab und bieten den Teilnehmern Werkzeuge, um Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Ziel ist es, die Grundlagen der Meditation zu verstehen und deren positiven Einfluss auf das Wohlbefinden zu erleben.

Schwerpunkte

- Atemtechniken,
- Alltagshilfen zum Fokussieren,
- Entspannungstechniken

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Decke, eine Isomatte und rutschfeste Socken mit.