

NEUER KURS im TSG-
Sportstudio Weitefeld

Ab 05. März 2024
Dienstags / 19.15 Uhr

Meditation in Stille

mit Christian

„Wundere dich nicht, wenn es in der Stille erstmal lauter wird.“

Dieser Kurs zeigt einen Weg auf, um Klarheit und innere Ruhe erfahren und im Leben integrieren zu können.

Die Meditation wird sowohl durch das Sitzen in Stille als auch durch Gehmeditation geübt.

Christian unterstützt euch zusätzlich gerne bei dem Einstieg ins Meditieren. Kurze Gesprächsrunden vor und nach der Meditation bieten hierbei die Möglichkeit zum Austausch und dem Klären offener Fragen.

Vorerfahrungen im Meditieren sind nicht erforderlich.

Melde dich bei Interesse oder Rückfragen gerne donnerstagabends telefonisch zwischen 18.00 und 20.00 Uhr im TSG-Sportstudio.

Tel.: 02743 930563

E-Mail: gabriella.schwarz@tsg-biersdorf.de