



Meditation

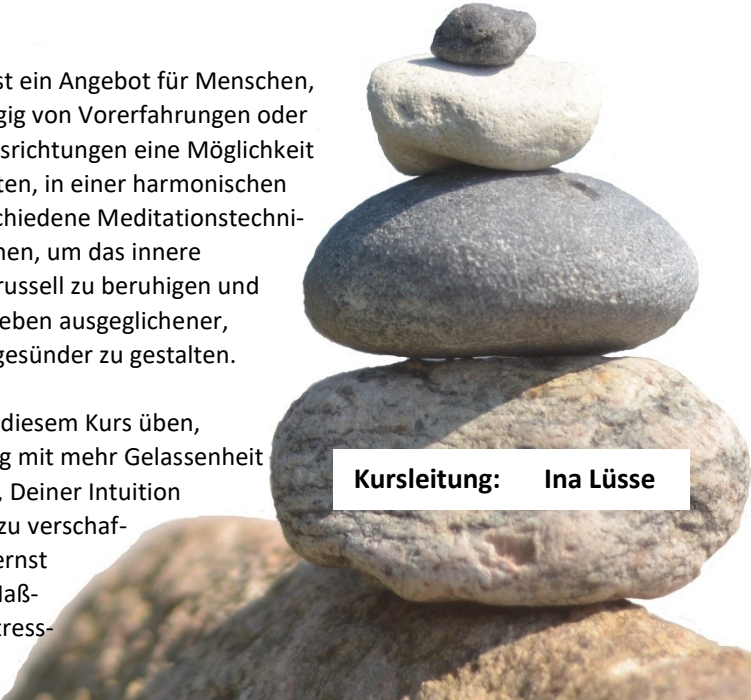
Einsteigerkurse

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



Aufbau der Kursstunden:

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

Kurse: 8 Kurseinheiten (60 Minuten)

A: Mittwoch, 17:00 bis 18:00

02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.

B: Freitag, 08:30 bis 09:30

07.10. 14.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12.

Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt: 6 – 14 Personen.

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

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

Anmeldung: Das Anmeldeformular ist auf unserer Homepage erhältlich:
<https://sce-gliesmarode.de/sce/download.php>
Bei der Buchung den Wunschtermin (A oder B) auswählen und auch angeben, ob ein Ausweichen auf den anderen Kurs möglich ist, falls der gewünschte Kurs nicht zustande kommt.

Weitere Information:
ina.luesse@scegliesmarode.de