

Was ist **Meditation** eigentlich?

Was muss ich dafür können und wie geht das?
Darf ich wirklich nicht mehr denken, wenn ich
auf dem Meditationskissen sitze?

Wie soll das funktionieren, wenn doch so viele
Gedanken durch den Kopf schwirren?

In meinem 4-stündigen Meditationskurs
räumen wir mit Vorurteilen auf!

Du lernst verschiedene Meditationstechniken
kennen und findest DIE Technik, die zu DIR
passt

Außerdem gibt es Vorträge zu verschiedenen
Themen, wie z.B. Achtsamkeit im Alltag - wie
geht das und was bringt das.

Erkenne dich in der Meditation selbst! Das ist
ein Ziel der Meditation. Eine tiefere
Entspannung fördert diesen Prozess.



Yoga Namasté

www.entspannungfuerdich.de

Heidi Ham

0174 7820406



[https://www.facebook.com/
entspannung.fuer.dich/](https://www.facebook.com/entspannung.fuer.dich/)