

Einführung in die Meditation

10. April – 19. Juni 2019

10 Lektionen mittwochs, 19.30 – 20.30



Meditation ist weniger die Entdeckung einer neuen Fertigkeit, als das Wiederfinden eines natürlichen Geisteszustandes, der hinter dem oberflächlichen Gedankenfluss immer vorhanden ist.

Gerade in der heutigen, hektischen und schnelllebigen Zeit ist es ein Geschenk zu lernen, wie wir innerlich zur Ruhe kommen können.

Diese 10 Lektionen sind von Grund her gut strukturiert und aufgebaut und du bekommst somit einen wunderbaren Einblick in die Meditation.

Ich freue mich auf deine Anmeldung.

Kosten: 200.-, 10 Lektionen

Anmeldeschluss: So 31. März 2019

Kursort: Yogasensus (Gerberei Friderich)
Henzmannstr. 26, Zofingen

Anmeldung: Stephanie Künzli, Yogalehrerin SYV
062 751 48 50 - www.yogasensus.ch