

# Meditationskurs ab 13.01.2021

Der Ablauf ist wie folgt:

- ein ganz normaler 12 Wochen Kurs, also ein Termin pro Woche
- Du kannst **keinen** Termin nachholen. Der Kurs ist nach 12 Wochen vorbei, doch Du hast **EIN JAHR LANG** Aufzeichnungen zur Verfügung
- jeden Mittwoch von 06:30 bis 07:00 Uhr (30 Minuten)

Du **lernst** zu Meditieren, also z.B. Wie fange ich an?

Was brauche ich zu Beginn?

Welche Form und welche Art der Meditation ist mir (also Dir! :-) ) hilfreich?

Was brauche ich im Umfeld?

Wie gehe ich mit Störungen, wie ständige Gedanken, Zwicken im Rücken, starke Gefühle um?

Alles das werden wir in diesen 12 Wochen behandeln, so dass Du danach bestenfalls selbst weiter machen möchtest.

Bist Du bereit für eine **neue Dimension des Yoga**? Die Meditation? Das was im Unterricht oft viel zu kurz kommt zu erfahren?

Lies gerne schon mal den ersten Artikel auf dem Blog, um dich mit den ersten Erkenntnissen der Forschung vertraut zu machen.

Du bist noch unsicher?

Dann melde dich gerne per Email oder Anruf

**Kosten: 75,-**

Du erhältst jede Woche, auch wenn Du live nicht dabei sein kannst, eine Email mit allen Infos und einem Mitschnitt oder einer Aufnahme der Mediation aus der jeweiligen Woche. SO kannst du nichts verpassen.

Anmeldung unter: <https://hausdergehzeiten.de/yoga/anmeldung/?w=/list-view>