



# Momente der Auszeit

2018

## Einführung in die Meditation

Mi., 14.03.2018 / 18.<sup>00</sup> – 20.<sup>30</sup> Uhr

Kurs-Nr.: ST-1403



Sandra Taubenrauch

Meditation &  
Stressmanagement

In diesem Workshop erfahren Sie, welchen Ursprung die Meditation hat und welche Formen es mittlerweile gibt.

Jede Meditationstechnik wird zunächst in der Theorie vorgestellt und direkt im Anschluss praktisch geübt. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für das Üben zu Hause.

- Erlernen der Körper- und Handhaltung
- die richtige Atmung
- Energiezentren im Körper
- Praktische Tipps zum selbständigen Meditieren für zu Hause
- Aktive Übungen zu den einzelnen Meditationsformen

Zum Abschluss des Workshops lade ich Sie zu einer geführten Meditation ein.

**Mitzubringen:** warme Socken, bequeme Kleidung  
(Wasser und Tee stehen zur Verfügung.)

**Kursleitung:** Sandra Taubenrauch  
**Gebühr:** 39€ / Person (inkl. Seminar-Unterlagen)

**Verbindliche Anmeldung** bitte bis **3 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.  
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

