

Pressestelle, Montag, 18. April 2011

Meditation am Abend

In der heutigen schnelllebigen Zeit gibt es immer mehr Sinneseindrücke zu verarbeiten,

sind wir immer mehr Hektik und Stresssituationen ausgesetzt. Wir fühlen uns oft

erschöpft oder ruhelos. Meditation kann uns helfen, mehr bei uns zu bleiben, den Kontakt zur eigenen inneren Stille wieder zu finden, um von dort Kraft und Ruhe zu schöpfen. Wir

werden ausgeglichener, konzentrierter, achtsamer und auch körperlich fühlen wir uns vitaler. An diesen drei Abenden werden Sie verschiedene Meditationsformen

kennenlernen und können für sich herausfinden, mit welchen Techniken Sie sich

wohlfühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Kurs-Nr.: 03.01.08

Dozentin: Frau Claudia Jörg

Ort: Willy-Brandt-Halle, Kollegeraum, Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 11.05. - 25.05.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 26,50

für 3 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 23,50

Eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, Kissen und wenn vorhanden, Sitzkissen oder Sitzbänkchen mitbringen!

Anmeldungen sind bei der VHS per Mail vhs@stadt-muehlheim.de oder per Fax unter der Nummer 06108/601-84611 möglich. Nähere Informationen erhalten Sie unter der

Rufnummer 06108/601-606.