

MEDITATIONSABENDE HOHENECK

Verschiedene Meditationsarten zum Kennenlernen und Vertiefen
mit Antje Kuwert und Katrin Pfleiderer



Antje Kuwert: www.kundaliniyoga-ak.de / www.antjekuwert.de
Katrin Pfleiderer: www.kundalini-yoga-info.de / www.katrinpfleiderer.com



Die Vielfalt an unterschiedlichen Arten und Techniken von Meditationen ist groß. Dennoch haben alle in der Regel die gleichen Grundziele. Diese sind u.a. die Verbindung mit sich selbst und dem höheren Selbst, der Seele herzustellen oder zu intensivieren, Selbsterkenntnis zu erlangen, den Geist zu klären, das Unterbewusstsein zu reinigen, innere Ruhe zu erzeugen, Klarheit zu erlangen, um bewusster mit sich und dem Leben umgehen zu können.

Einige der weiteren Wirkungen durch regelmäßiges Meditieren sind: Reduzierung von Stress, Verbesserung der Konzentration sowie der Gefühlslage und Umgang mit Emotionen.

Bei unseren Meditationsabenden werden wir verschiedene Formen von Meditationen vorstellen und praktizieren. Diese können z.B. in Stille ausgeführt werden, mit Mantren, mit Atemtechniken, im Sitzen, im Liegen oder in Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: **Haus Edith Stein** - Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Ludwigsburg e.V.
Parkstr. 43, 71642 Ludwigsburg-Hoheneck

Termine: 01. März 18:00 - 19:30 Uhr mit Katrin Pfeleiderer
15. März 18:00 - 19:30 Uhr mit Antje Kuwert
19. April 18:00 - 19:30 Uhr mit Antje Kuwert
03. Mai 18:00 - 19:30 Uhr mit Katrin Pfeleiderer
17. Mai 18:00 - 19:30 Uhr mit Katrin Pfeleiderer
14. Juni 18:00 - 19:30 Uhr mit Antje Kuwert

Kosten: 135,- € bei Anmeldung für alle 6 Abende
Falls es noch Platz gibt, sind auch nach Absprache
einzelne Abende für 25,- € buchbar.

Anmeldung online unter <https://keb-ludwigsburg.de/241-0414/>

Info: Matten, Sitzkissen, Decken und Stühle sind vorhanden.

