

MEDITATIONSABENDE HOHENECK

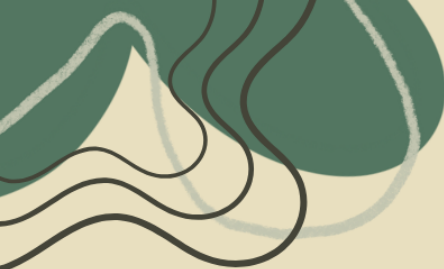
... verschiedene Meditationsarten zum Kennenlernen und Vertiefen, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- **Antje Kuwert und Katrin Pfeiderer** -



Antje Kuwert: www.kundaliniyoga-ak.de / www.antjekuwert.de

Katrin Pfeiderer: www.kundalini-yoga-info.de / www.katrinpfeiderer.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. 34, 71642 Ludwigsburg-Hoheneck

Termine: 20. Sept 18:00 - 19:30 Uhr mit Antje Kuwert
04. Okt 18:00 - 19:30 Uhr mit Antje Kuwert
18. Okt 18:00 - 19:30 Uhr mit Katrin Pfeleiderer
15. Nov 18:00 - 19:30 Uhr mit Antje Kuwert
29. Nov 18:00 - 19:30 Uhr mit Katrin Pfeleiderer
13. Dez 18:00 - 19:30 Uhr mit Katrin Pfeleiderer

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

Anmeldung online ab 1. August unter:
<https://keb-ludwigsburg.de/242-0414/>

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

