

# MEDITATIONSABENDE HOHENECK

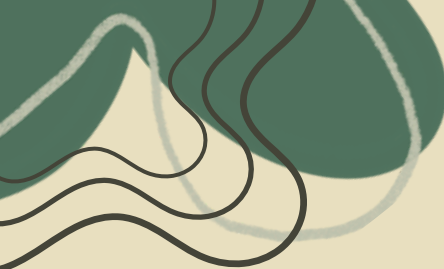
... verschiedene Meditationsarten zum Kennenlernen und Vertiefen, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- **Antje Kuwert und Katrin Pfeiderer** -



Antje Kuwert: [www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de) / [www.antjekuwert.de](http://www.antjekuwert.de)

Katrin Pfeiderer: [www.kundalini-yoga-info.de](http://www.kundalini-yoga-info.de) / [www.katrinpfeiderer.com](http://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. Feb    18:00 - 19:30 Uhr  
              06. März   18:00 - 19:30 Uhr  
              20. März   18:00 - 19:30 Uhr  
              17. April   18:00 - 19:30 Uhr  
              08. Mai     18:00 - 19:30 Uhr  
              12. Juni    18:00 - 19:30 Uhr  
              26. Juni    18:00 - 19:30 Uhr  
              10. Juli    18:00 - 19:30 Uhr  
              24. Juli    18:00 - 19:30 Uhr

**Kosten:**    pro Abend 18,- EUR (einzel buchbar)

**Anmeldung online unter:** <https://keb-ludwigsburg.de/261-0414/>

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

