

Meditieren- aber wie?

Einführungsangebot für Einsteiger*innen



Meditation hilft. In sehr unterschiedlichen Zusammenhängen, sei es in Unternehmen, Sportvereinen, Krankenhäusern oder privaten Initiativen erfahren mehr und mehr Menschen die wohltuende und auch heilsame Wirkung von Meditation.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, denen es schwer fällt, zu einer eigenen Meditationspraxis zu finden. In einer kleinen Gruppe erforschen wir gemeinsam verschiedene Formen der Meditation, die in der Gruppe angeleitet werden und anschließend auch zuhause erprobt werden können. Ein Austausch zu den persönlichen Erfahrungen, Freuden und Schwierigkeiten rundet das Angebot ab.

Kursleitung: Antje Eberhardt

praktiziert seit mehr als 20 Jahren buddhistische Meditation im Alltag. Menschen mit Interesse an anderen spirituellen Traditionen (oder auch ohne Interesse an einer bestimmten Tradition) sind gleichermaßen willkommen.

Zeit und Ort: Der Kurs findet mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr im meditationshaus in der gartenetage, Elsa Brandström Str. 34, Bremen Horn statt.

Termine Mittwoch, 3. Mai bis Mittwoch, 7. Juni 2023

Kosten 100€ für 6 Kurseinheiten a 90 Minuten, zu zahlen zu Beginn des Kurses

Anmeldung und Information: Bitte per Email an mail@antje-eberhardt.de

<http://www.antje-eberhardt.de/>