

20.05. Halt, wo rennst Du hin? - Meditationsseminar für Anfänger und Geübte (Renate Laschinger)

Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren - dazu lädt dieses Seminar ein. In der Eutonie und Zen-Meditation geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit die Selbstwahrnehmung vertieft und eine wohltuende Körperspannung einkehrt. Bei der Klangmeditation entstehen durch das Anschlagen der Klangschalen gleichmäßige Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten. Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen.

Bitte auf bequeme Kleidung und wärmende Socken achten. Zwei Decken oder eine Isomatte und Decke, bei Bedarf ein Kissen und (falls vorhanden) ein eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen mitbringen.

Samstag, 13.30-16.30 Uhr, Kloster Habsthal, Klosterstr. 11, 88356 Ostrach-Habsthal

Gebühr: 25,00 €

Anmeldungen bei der vhs Mengen sind über das Anmeldeformular auf der Homepage www.mengen.de (Bildung & Jugend), telefonisch (07572-607670) oder persönlich im vhs-Büro in der Hauptstr. 51 möglich. Anmeldeschluss ist der 18. Mai