

**Halt, wo rennst Du hin? –  
Meditationsseminar für Anfänger und Geübte  
mit Renate Laschinger**

Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren: in Zen-Meditation und Eutonie („gute Spannung“) geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen dienen dem Stressabbau. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit das Körperbewusstsein verbessert. Das Gedankenkarussell beruhigt sich und die geistige Wachheit wird gesteigert. 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. Isomatte, Decke, flaches Kissen und, wenn vorhanden, eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen mitbringen.

**Kurs 343**

**Termin: Samstag, 15. Dezember 2018**

Uhrzeit: 14.00-17.00 Uhr

Ort: Kloster Habsthal, Klosterstr. 11, 88356 Ostrach

Gebühr: 30,00 €

Anmeldungen werden von der Volkshochschule Mengen unter [www.mengen.de](http://www.mengen.de) / Bildung / Bildung / Volkshochschule, persönlich im vhs-Büro in der Hauptstr. 51 oder telefonisch (07572-607670) entgegengenommen.

**Anmeldeschluss ist der 8. Dezember.**