

Meditation & Märchen - Ruhe und Entspannung für Erwachsene

Meditation & Märchen Ruhe und Entspannung für Erwachsene

Entspannung und achtsame Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit sind vorstellbare Ziele dieser Meditation. Sie schalten Grübeleien über Schwierigkeiten des Alltags aus und begegnen in der tief entspannten Phase einem Märchen, welches Ruhe, Freude, Entspannung, Bilder und Fantasien schenkt. Die Märchenmeditation ist ein sanfter, aber wirkungsvoller Weg für alle Menschen, die neue Kraft für den Alltag schöpfen wollen. In der Kurseinheit sind die Märchen wie an einem roten Faden aufgereiht und haben doch thematisch jedes Mal neue Schwerpunkte. Jedes Märchen hat durch seine Symbolträchtigkeit immer wieder eine eigene Wirkung auf den Zuhörer. Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage, ein Kissen und eine Decke mit, damit Sie bequem in der Meditation verweilen können. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich.

Dozent(en):	Reich, Sieglinde
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 09.09.2020 - Mi. 11.11.2020
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	73,60 € (55,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

09.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
16.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.10.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.10.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.11.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
11.11.2020	17:30 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum