

## 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.

Dozent(en):	Reich, Sieglinde
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 04.02.2019 - Mo. 04.03.2019
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	42,67 € (32,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	9

Einzeltermine		
04.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
11.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
18.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
25.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.03.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum