

Einführung in die Meditation



**Donnerstag, 18.15 bis 18.45 Uhr
1 Mal pro Monat**

Wir geben eine kurze Einführung in die Meditation und Ablauf der Abende.

Grundlegende Meditationsmethoden werden besprochen. Möglichkeit für Fragen.

Um 19.00 Uhr beginnt der offene Meditationsabend. Zu diesen Donnerstagen beginnt auch jeweils ein Kurs aus der Reihe „Herz und Geist entfalten – gemeinsam auf dem Weg.“ Diese Kursabende können auch einzeln weiter besucht werden.

Termine: **Donnerstag 18.15 - 18.45 Uhr**

2012

12. Januar

22. März

16. Juni

16. Februar

26. April

weitere folgen

Lars Roßner hat das Stadtzentrum 1994 kurz nach der Eröffnung entdeckt und ist seitdem Schüler von Ayya Khema. Heilpraktiker, Healing Touch. www.lars-rossner.de

Im Wechsel mit **Lilo Lenz**, langjährige Abendleiterin, Meditationslehrerin u. Entspannungstrainerin (Uta-Akademie), lehrt auch Kum Nye (tibetisches Heilyoga). www.lilo-lenz.de

Spende: Dana für Meditationszentrum

Ohne Anmeldung