



# EINSTEIGERKURSE

WAS IST MEDITATION EIGENTLICH?

WIE SITZE ICH RICHTIG?

WIE ATME ICH RICHTIG?

WOHER KOMMT DIE MEDITATION?

GIBT ES WISSENSCHAFTLICHE BELEGE FÜR DIE WIRKUNG?

An diesem Abend lernst du Meditation kennen und wie sie dein Leben bereichern kann. Du kannst in dir Ruhe und persönliches Wachstum finden, dafür legen wir die ersten Grundsteine.

In den Einsteigerkursen möchte ich dir vermitteln, was ich über Meditation gelernt habe. Dazu stelle ich die Ursprünge der Meditation vor und welche philosophischen Aspekte damit verbunden sind. Ich stelle dir interessante Studien vor, zeige dir wie sich das Gehirn mit einer Meditationspraxis verändern kann und wie du davon profitierst.

**Du nimmst an zwei von mir geführten Meditation Teil:**

- Den Atem beobachten
- Offenes Gewahrsein

Ich gebe Tipps und Anleitungen für die eigene Meditationspraxis zuhause.

Termine: Können via E-Mail erfragt werden. Oder schaut auf meiner Instagram Seite vorbei: [mediation.rk](https://www.instagram.com/mediation.rk)

20:30 Uhr ca. 90 -120 Minuten

Im Haus der Begegnung, Schillerstraße 6, Wermelskirchen


Anmeldung unter: [meditation.rk@gmail.com](mailto:meditation.rk@gmail.com)



Dieses Foto stammt aus einem Beitrag. [Beitrag ansehen](#)

 **Raphael Kahle** · 5 Std. ·  

 Gefällt mir  Kommentieren  Teilen

 Kommentieren ... 