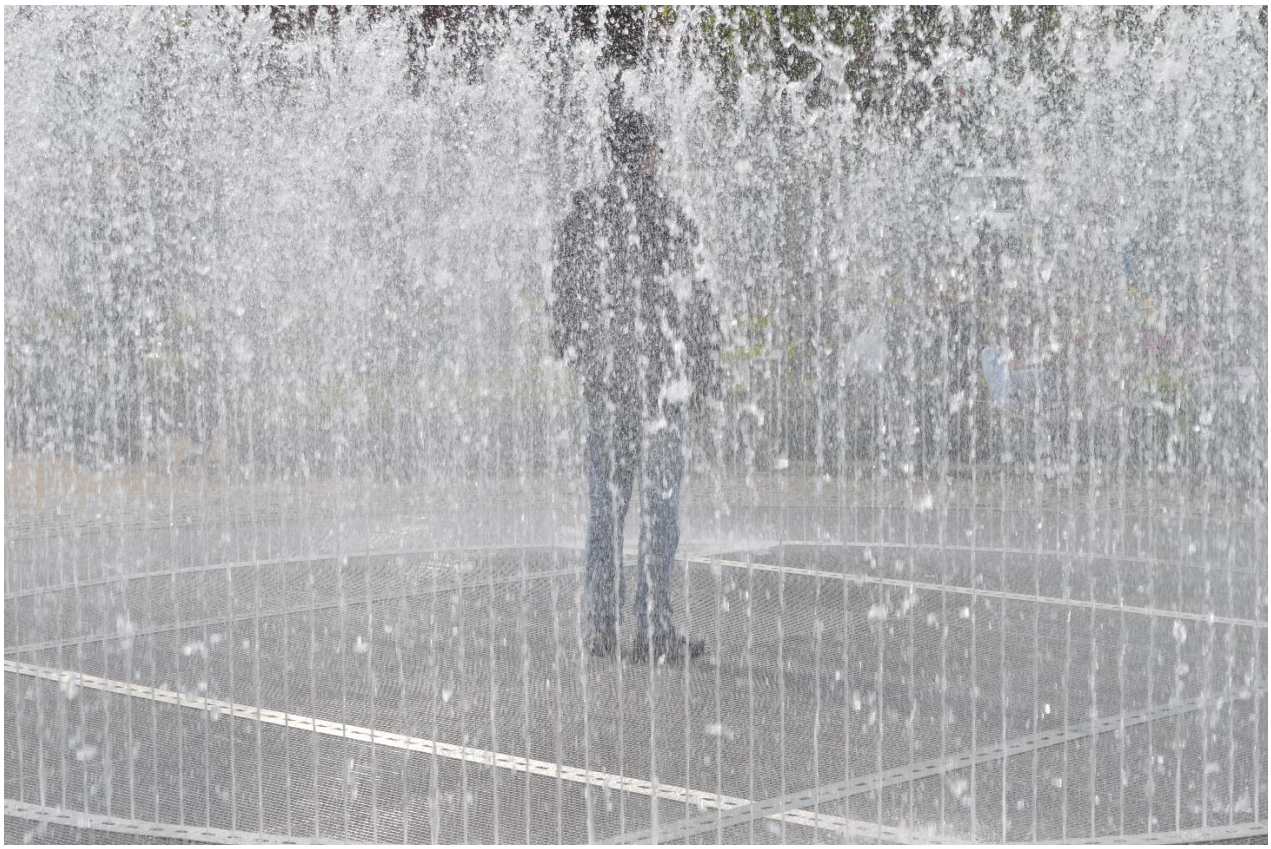
Meditation



Meditation, ein Begriff, der heute sehr modern ist!
Jeder sollte eigentlich meditieren oder mal meditiert haben. So hört man.
Aber was ist Meditation überhaupt, wie macht man das,
und wie soll ausgerechnet ich stundenlang mit geschlossenen Augen sitzen
und an nichts denken? Diese und mehr Fragen entstehen,
wenn man es unterfängt sich dem Bereich zu nähern.
Eigentlich sind wir alle meditativ geboren
und sind uns dessen nur nicht bewusst.
Darüber hinaus gibt es allerdings auch soviele unterschiedliche Strömungen,
dass man wie in einem Meditations-Urwald und -Gestrüpp
völlig den Überblick verliert.

Wie finde ich meine persönliche Meditation?
Ansätze, Wege und Praktiken
Kurs: Sonntag 14.9.25 16-20 Uhr
Institut für Atemzentrierte Stimmbildung Kabir Bäter
Kosten: 40,- Euro
Anmeldung: Tel.: 0176-221209064, atem-raum-klang@web.de