

Meditation für inneren Frieden und Selbstkontakt

Kraftvoll und entspannt durch das Jahr

Monatliches Angebot



Ablauf

09:00 Uhr Meditation

Meditation der Vier Himmelsrichtungen / Herz-Chakra Meditation

Aktive Meditation mit Musik im Stehen, dann: Sitzen, Liegen, Stille

10:00 Uhr Teepause

10:20 Uhr Gehmeditation / Chan Meditation

10:40 Uhr Einfach Sein (Tageskarte, Impuls zur Vertiefung)

11:00 Uhr Sitzkreis (Öffnung nach Aussen)

12:00 Uhr Abschluss mit Klangschalen und Lied(ern)

(Anschließend besteht die Möglichkeit zum Beisammensein,
entspanntes Gespräch, gemeinsamer Imbiss)

13:00 Uhr Ende

Kosten: 20-30€ nach Selbsteinschätzung,

15€ NUR Meditation 9-10 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 4 - 12 Teilnehmer/Teilnehmerinnen

Anmelden per Email: buero@gabriele-ludek.de oder über das [Kontaktformular](#) auf der Website

Im Anschluss erhalten Sie / erhältst du eine Anmeldebestätigung.

Dann ist die Teilnahme verbindlich gebucht und ein Platz sicher.

Fragen? T +49(0)3641 422347 oder Email senden!

Herzensgrüße

Gabriele Ludek