

Meditation am Obermarkt

gründlich meditieren lernen im

Meditationskurs

8 Abende ab 10. Oktober 2014

jeweils freitags 18.00 h

Achtsamkeitsmeditation

Entfaltung positiver Emotion

Gehmeditation

kayanupassana (body-scanning)

individuell passende Sitzhaltung

Umgang mit Meditationshindernissen

Meditationslandkarte

Meditationsziele

Meditationsvorbereitung S.P.I.E.L.

individuelle Nachbetreuung

Gebühr 80 €

www.gelnhausen-meditation.de

v. i. S. d. P.: Horst Gunkel, Gelnhausen - horst@gelnhausen-meditation.de