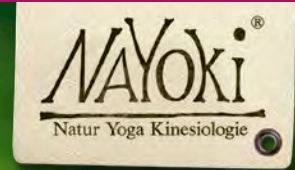


WORKSHOP oder 01. November 2015 06. Dezember 2015

jeweils von 13.00 bis 18.00 Uhr



Einführung in die Meditation

Meditation ist ein wunderbares Werkzeug für ein gesundes Leben,
ein authentisches Dasein und wahre Freiheit.



Inhalte des Workshops:

- Grundlagen der Meditation
- Entspannungsübungen
- Atemübungen / Pranayama



Motive für das Meditieren lernen können sein:

- in guten Kontakt mit sich kommen
- innere Achtsamkeit und Ruhe lernen
- Wahrnehmung schärfen
- sich mit seinem Selbst befreunden / sich aushalten lernen
- Auseinandersetzung mit dem eigenen System & Mustern
- Verbindung mit dem Herzen
- eigene Mitte finden
- Entschleunigung und Stabilität im Alltag

Die **Kosten des Workshops** betragen **60,-Euro**. Wiederholer zahlen die Hälfte.

Nach Absprache der Meditationsgruppe wird es regelmäßige begleitende Meditationstreffen geben.

Meldet Euch bitte telefonisch oder per Mail möglichst zeitnah an. Bei Fragen meldet Euch gerne!

Birger Boehnke

NAYOKI® Freiraum für Yoga & Kinesiologie
Hartzlohplatz 11 • 22307 Hamburg

Info & Termine: 040 / 645 32 249

info@nayoki-methode.de
www.nayoki-methode.de

mehr Infos unter

