

# WORKSHOP 07. November 2021 von 11.00 bis 18.00 Uhr



## Meditation & Achtsamkeit

**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 80,- Euro.**

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

