



Atem und Meditation

Gemeinsame Abende im Blauen Haus in Laufenburg - alle 2 Wochen

Dies ist ein fortlaufender Kurs über den Weg des eigenen Atems in die Entspannung zu finden und Achtsamkeit und Stille zu lernen.

Diese Abende sind für Dich da, um das Wissen über die Heilkräfte des Atems, den Weg der Achtsamkeit und die Meditation in der Gruppe zu üben. Dies ermöglicht, der eigenen Spiritualität Raum zu geben.

Anhand angeleiteter und stiller Meditationen, aktiven und stillen Atemübungen aus dem Yoga und der atemtherapeutischen Praxis, Achtsamkeitsarbeit mit Hilfe schamanischer Rituale und Energiearbeit wird geübt und reflektiert.

Vermitteltes Hintergrundwissen vervollständigt die Erfahrung.

Wenn Dich diese Meditationsabende interessieren und Du mal schnuppern möchtest, melde Dich bitte über das Kontaktformular auf der Webseite www.blaues-haus-laufenburg.ch

mit Name, Geburtsdatum, genauer Adresse und Telefonnummer an.

Ein Einstieg ist mit Absprache möglich. Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Beginn 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr Kosten: 20.- CHF

Aktuelle Termine auf der Webseite.



Atem und Meditation

Gemeinsame Abende im Blauen Haus in Laufenburg – alle 2 Wochen

Dies ist ein fortlaufender Kurs über den Weg des eigenen Atems in die Entspannung zu finden und Achtsamkeit und Stille zu lernen.

Diese Abende sind für Dich da, um das Wissen über die Heilkräfte des Atems, den Weg der Achtsamkeit und die Meditation in der Gruppe zu üben. Dies ermöglicht, der eigenen Spiritualität Raum zu geben.

Anhand angeleiteter und stiller Meditationen, aktiven und stillen Atemübungen aus dem Yoga und der atemtherapeutischen Praxis, Achtsamkeitsarbeit mit Hilfe schamanischer Rituale und Energiearbeit wird geübt und reflektiert.

Vermitteltes Hintergrundwissen vervollständigt die Erfahrung.

Wenn Dich diese Meditationsabende interessieren und Du mal schnuppern möchtest, melde Dich bitte über das Kontaktformular auf der Webseite www.blaues-haus-laufenburg.ch

mit Name, Geburtsdatum, genauer Adresse und Telefonnummer an.

Ein Einstieg ist mit Absprache möglich. Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Beginn 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30, Uhr Kosten: 20.- CHF

Aktuelle Termine auf der Webseite.