



Kursinhalt:

- Grundkenntnisse zur Meditation im christlichen Kontext, zur Atemtechnik & Körperhaltung
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Entspannungsmethoden entwickeln

Lernziele:

Regelmässige Anwendung kann in ihrem Alltag zu mehr Klarheit, Achtsamkeit und Gelassenheit führen.
Umgang mit Stress, um die Lebensqualität zu erhöhen.

Leitung und Anmeldung:

Margrit Bischof-Gmür, Dipl. Zen- Lehrerin, Stein SG
071 994 15 36 | 079 839 93 55 | margritbischof@bluewin.ch



Mitnehmen: bequeme & warme Kleidung

Kursdaten: 19.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11.2020

Ort: kath. Pfarreisaal Stein SG- neben der kath. Kirche

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr | **Kosten:** 100.- Fr.