

## **Kursbeschreibung: Meditationskurs 1 – Basisstufe**

Bewegung – Atem – Meditation = „Konzentratives Meditationsdreieck“

In diesem Kurs geht es darum, über bewusste Bewegung und Atmung in die gezielte Körperwahrnehmung zu gelangen, was die Basis für anschließende Meditationsübungen ist. Du findest zur Ruhe und kommst in die Regeneration.

Kursdauer: 4 Wochen - ohne Vorkenntnisse