

# LERNE MEDITIEREN



## ONLINE VIA ZOOM

Die jetzige Zeit stellt uns vor große Herausforderungen.  
Meditation kann dabei eine Hilfe für dich sein.

**Meditation** kann dir helfen:

- ausgeglichen zu werden, wenn du müde oder gestresst bist
- neue Energie zu tanken
- mit Sorgen und Ängsten besser umzugehen
- das Hamsterrad negativer Gedanken wahrzunehmen und zu beruhigen
- an innerer Stärke zu gewinnen

Lerne **Deinen** Weg der Meditation kennen und lieben.

In 10 Kursstunden lernst Du die Anfänge der Meditation. Die Stunden beginnen immer mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Yoga und enden mit einer geführten Meditation. Der Ablauf bleibt immer gleich, damit dein Unterbewusstsein trainiert wird.

**Start: Montag den, 25. Januar 2021, jeweils 18 bis 19 Uhr**

Interessiert? Du brauchst lediglich dein Handy oder deinen Laptop mit Kamera. Dazu eine Yogamatte, ein Kissen oder einen Stuhl und einen ruhigen Ort.

**Der Online Kurs kostet 120,00 € für 10 Kursstunden á 60 Minuten.**

**Anmeldung und weitere Infos:**

**Mobil: 01522 958 66 88**

**per Mail: pietracorbara1507@gmail.com**

Ich freue mich auf euch.

Eure Angelika  
(Yoga- und Mediationslehrerin)