



## Einladung zur MEDITATION

Die meisten Menschen atmen nur noch:  
„lebenserhaltend - aber nicht gesunderhaltend“

(Yogi Vidyananda)

### MEDITATION

Die Meditation dient der körperlichen und geistigen Entspannung. Sie basiert auf der Schulung der Atmung, die uns zur Ruhe kommen lässt und zeigt, wie wir innere Stille erfahren können.

Es grüßt Sie,

Sigrid Seibel, Kursleiterin für Meditation & Pilates Trainerin

**3 praktische Meditationsabende zum Kennenlernen stehen zur Verfügung:**

**Termine:**

Donnerstag, 03.09.2020: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Donnerstag, 17.09.2020: 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Donnerstag, 1.10.2020: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr

**Kosten:** 6 Euro pro Abend/ 9 Teilnehmer pro Kursabend

**Neugierig geworden?**

**Kursort:**

Gemeinderaum  
St. Michael Kirche  
Zum Herrenholz,  
Dreibergen  
26160 Bad Zwischenahn



**Anmeldung/Fragen**

S. Seibel  
01758622628



