



Angebote zum Thema Lebensberatung (fortlaufende Seminare)

offene Meditations- / Qigong-Gruppe

Inhalt: Bei dieser Gruppe geht es darum, sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre durch verschiedene Meditationsformen und Qigong-Übungen mit sich selbst und wechselnden Themen wie z. B. Achtsamkeit, Zufriedenheit, Atem zu beschäftigen.

Wir nutzen dazu unseren Geist, unseren Körper und unsere Gefühle und wechseln zwischen stillen und bewegten Übungen, zwischen Gespräch und Stille, zwischen Ernsthaftigkeit und Humor.
Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Termin: ***auf Anfrage***

Ort: Wilhelm-Maigatter-Weg 1, 85221 Dachau

Kosten: 12 Euro je Termin ; 50 Euro bei Buchung von 5 Terminen

Teilnehmer: mind. 4, max. 8

Anmeldung: info@wege-der-entspannung.de oder Tel.08131 / 279067