

## NEU ab 14.10.2020 - Meditation

**Meditation ist eine Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärkt und heilt.**

**Die Wirkungen von Meditation sind:**

- **Beruhigung des Geistes**
- **Abbau von psychischen Spannungen, Ängsten und Schuldgefühlen**
- **Abbau von stressbedingten Beschwerden, wie Schlaflosigkeit, Bluthochdruck**
- **Verbesserung der Gesamtstimmung**
- **ein Mehr an Kreativität, Energie und Produktivität.**



**In diesem Kurs werden wir verschiedene Meditations-techniken erlernen. Diese können auch in den Alltag integriert werden.**

### **Kursstart:**

**Ab dem 14. Oktober 2020, immer mittwochs  
um 10:30 Uhr bis 10:55 Uhr im Dojo**

### **Trainerin:**

**Claudia**