Aktive Meditation

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, unterschiedliche aktive Meditationen – Meditation in Bewegung- auszuprobieren. Komm zu deiner inneren Ruhe und tiefen Kraft. AKTIVE Meditation ist eine Meditation, bei der man sich in Begleitung von Musik oder in der Stille bewusst und absichtsvoll bewegt, um über die Bewegung zu tiefer inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft zu kommen. In der Meditation geht es darum, deine Emotionen, deine Gedanken, deine Energie und deine Kraft wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Unterschied zum Fitness- Sport geht es dabei nicht um Leistung. Innerhalb des Kurses lernst du verschiedene aktive Meditationstechniken kennen und erfährst, wie sie auf dich wirken. Dadurch bietet der Kurs Mediationen für unterschiedliche Temperamente an. Er ist für jede Altersgruppe geeignet, da jeder seinen Körper selbst respektvoll bewegen kann. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bei Teilnahme bitte mitbringen: Bequeme & warme Bekleidung, warme Socken, Handtuch und Decke

TERMINE:

SPORTSTÄTTEN:

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr