VORTRAG & ZWEI GEFÜHRTE MEDITATIONEN

Heilt Meditation?

Antworten aus buddhistischer und wissenschaftlicher Sicht

Fr, 20. November

18.30 – 20.00 Uhr

Yoga am See, Ermatingen

ABLAUF · 90 MINUTEN

Angeleitete Meditation: Körper und Atem	10–15 Min.
Vortrag	ca. 40 Min.
Angeleitete Meditation: Metta	10–15 Min.
Fragen und Antworten	20 Min.

LEITUNG

Thomas Kaiser

Achtsam Leben

Beitrag: kostenlos

Anmeldung:

info@achtsamleben.live