

# Meditation-Praxis Anfänger

## Live-Online-Seminar

### **Was erwartet dich?**

Du bekommst einen Überblick über verschiedene Meditationsformen, Meditations-Objekte und das Einnehmen unterschiedlicher Körperhaltungen und worauf dabei zu achten gilt, um Fehlhaltungen zu vermeiden.

Du erfährst grundlegendes über die unterschiedlichen Wirkungsweisen der jeweiligen Meditationsformen. Die theoretischen Inhalte, werden gemeinsam in der Praxis angewandt. Die gemachten Erfahrungen werden in der Gruppe ausgetauscht und es gibt Raum um aufgetauchte Fragen zu klären.