

Meditation



Innehalten
als Ausgangspunkt
jeglicher
Handlung

Meditation bietet Zeit und Raum, Stille und Ruhe zu erfahren.

Die Gedanken kommen und gehen wie das Ein- und Ausatmen. Es ist nichts Besonderes zu tun.

Meditation ist eine **Achtsamkeitsübung** zur Sensibilisierung der Wahrnehmung. Sie kann Stress reduzieren und neue Erlebens- und Erfahrungsräume öffnen.

Meditation am Morgen:

Dienstags 8.30 - 9.15 Uhr

Donnerstags 8.30 - 9.15 Uhr

Meditation am Mittag:

Mittwochs 13.00 - 13.45 Uhr

20 bis 30-minütige Meditationsphase mit kurzen Bewegungseinheiten

Mit Gelassenheit durch den Tag.

Ort:

Ballettstudio Ladore, Melanchthonstr. 12, 10557 Berlin (Nähe S-Bahn Bellevue, U-Bahn Hansaplatz oder Bus 245, 187)

Probestunde mit Voranmeldung:

10,- Euro

Babette Schwahlen

Telefon 0177 - 37 93 419

bs@movinginsideout.de

www.movinginsideout.de

