

EINSTIEGSKURS MEDITATION

WORKSHOP & VIER KURSABENDE

Für uns ist Meditation die Rückverbindung nach innen zu unserem natürlichen Zustand, doch vor Allem die Praxis mit dem zu sitzen, was gerade ist.

Lerne in diesem Kurs über die Meditation mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Ganz authentisch mit dem zu sein, was da ist. Ohne irgendwo hinzuwollen, oder etwas verändern zu wollen. Dich und deine Innenwelt zu erforschen.

Wir praktizieren über die Zeit des Kurses den Körper zu entspannen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, uns ganz zu öffnen und dann loszulassen.

Kurstermine:

- vierstündiger Workshop am **01.06.25 von 14-18 Uhr**
- 4 Kursabende à 90 Minuten
montags 18 – 19.30 Uhr: 23.06.25, 30.06.25, 07.07.25, 14.07.25

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12 Personen
Kursleitung: Xenia & Charlotte

Kosten: Open Day Angebot 140€ statt regulär 165€

Melde dich jetzt an unter info@ataya-freiburg.de



A T A Y A
Art of Awareness

ZENTRUM FÜR TRANSPERSONALE
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Schnewlinstr. 5 - 79098 Freiburg
www.ataya-freiburg.de