



Leichtigkeit und Fülle

Online-Meditationstag zum Sommeranfang

06.06.2021 von 10.00 bis 17.00 mit Birgit Schönberger

10.00 Gemeinsamer Beginn, geführte und stille Meditationen, Bewegungseinheiten und meditativer Austausch im Wechsel, kürzere Pausen dazwischen

13.00 Mittagspause

14.00 Meditation im Liegen, geführte und stille Meditationen, Bewegungseinheiten und meditativer Austausch im Wechsel, Schreibimpuls, kürzere Pausen dazwischen, gemeinsamer Abschluss

17.00 Ende

EinsteigerInnen sind herzlich willkommen und bekommen an einem separaten Termin vorher eine einstündige Einführung in die Meditation über Zoom.

Seminargebühr 70 Euro (inkl. MWST)

Anmeldung: bitte nur über das Anmeldeformular unter Aktuelles auf meiner Website:

www.birgit-schoenberger.de/kurse