

# MEDITATIONS GRUPPE

---



„Meditation ist keine Flucht, es ist der Mut,  
die Realität mit Achtsamkeit zu betrachten“  
(Thich Nhat Hahn)

## ANSPRECHPARTNER:

Andrea Jungclas

## ORT:

**Danziger Straße 5  
22941 Bargteheide**

## KONTAKT:

Telefon: 04532 918 0660,

Mobil: 0163 1941 399

Mail: [coaching@andrea-jungclas.de](mailto:coaching@andrea-jungclas.de)

Internet: [www.andrea-jungclas.de](http://www.andrea-jungclas.de)

Liebe Meditationsfreunde,

vom 10. März 2022 an werde ich mein **Meditationstreffen in Bargteheide** für Anfänger und Fortgeschrittene eröffnen.

## INHALT:

- Wir üben verschiedene Meditationsformen, immer die „**Vergegenwärtigung des Atems**“ (geistige Ruhe) und beispielsweise „**Metta**“ (liebvolle Emotionen), **Fantasiereisen**, **Gehmeditationen**..
- Neben Erläuterungen zu den Übungen wird, in einer kurzen Gesprächsrunde, Zeit für individuelle Themen, Meditationserfahrungen und Fragen sein.

## REGELMÄSSIGE TERMINE:

Jeden ersten **Donnerstag im Monat** von 19:00 bis 20:00 Uhr.

## TEILNEHMER:

**Alle Interessenten**, mit oder ohne Meditationserfahrung, sind **herzlich willkommen**, **regelmäßig oder gelegentlich** unter qualifizierter Anleitung zu **meditieren**.

## GEBÜHR:

15,- € pro Teilnahme (5er Karte 60,- € - 1 Jahr gültig)

**Nur mit vorheriger**

## ANMELDUNG:

bitte verbindlich unter: **04532 918 0660 oder 0163 1941 399**