

Erlebe die Kraft der Meditation

Liebe Interessierte an Meditation und Achtsamkeit,

ich freue mich, ab Oktober 2025 wieder einen Kurs zum Thema Meditation anzubieten.

Für wen? Geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger, aber auch Erfahrene bekommen neue Impulse und profitieren von Austausch in der Gruppe.

Inhalt? Wir legen die Grundlagen, um emotionale Ressourcen zu stärken und gut mit alten und neuen Herausforderungen umzugehen.

Meditation hilft, innere Ruhe zu finden, Gedankenkreisen zu unterbrechen und damit ein besseres emotionales Wohlbefinden und Stabilität zu bekommen. So stärkst du deinen Selbstwert, Selbstmitgefühl und die Achtsamkeit im Alltag.

Wo? Loewenichstr. 34, 91054 Erlangen, in der Praxis

Wann? Ab 7. Oktober, 8 x dienstags von 19.30 bis 21.00

Was? Bequeme, ggf. warme Kleidung
falls bereits vorhanden, dein Meditationskissen u.ä.
verschiedene Kissen, Bänken usw. gibt es zum Ausprobieren

Kosten? Die Kursgebühr beträgt 96 €, bitte in der ersten Stunde in bar mitbringen.

Anmeldung unter info@psychotherapieerlangen.de bis 30. September 2025. Bei weiteren Fragen kontaktiere mich bitte per Mail, WhatsApp oder Anruf unter 01573/3083728

