

stein
egerta
bildet

stein
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Metta Meditation Eschen

Positive Energie für sich selbst und andere

Mittwoch, 25. September 2024

Metta Meditation Eschen

Beginn/Dauer

Mittwoch, 25. September 2024,
18.30 bis 20.30 Uhr

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,
Eschen

Referent/in

Salome Bosch (0041 77 995 89 35)

Kosten

CHF 48.-
Am Dienstag, 12. November findet ein weiterer
Kurs in Planken statt (7A23).

Mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte,
Yogakissen, Decke, evtl. kleines Kissen

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Die Metta Meditation ist eine traditionelle buddhistische Praxis, die seit Jahrtausenden praktiziert wird und die Aktivierung positiver Energie zum Ziel hat. Energiezentren werden harmonisiert, innere Ruhe und Ausgleich tritt ein.

Inhalt

Zu Beginn wird bewusst die Aufmerksamkeit und damit das Bewusstsein mittels einer kurzen Übung zentriert. Pranayama (Atemübungen) und leichte Asanas (Körperübungen aus dem Yoga) stimmen alles auf die Meditation ein. Es ist ein wundervoller Weg des Loslassens und Entspannens. Harmonisierung und tiefe innere Ruhe sind sofort spürbar. Es ist eine Zeit für sich selbst, in der Kraft und Energie geschöpft werden können.

Leitung

Salome Bosch ist Yoga- und Meditationslehrerin nach Sivananda Yoga Vidya Peetham (Indien).