

**DYNAMISCHE
MEDITATION
und andere aktive Meditationen**

Leitung: Stefan Krischkowsky



Dynamische Meditation nach OSHO:

- eine kraftvolle Meditation in 5 Phasen,
mit Musik begleitet;
- eine Möglichkeit, seine Kraft und Lebendigkeit
zu spüren und in Ausgeglichenheit zu kommen;
- eine energiegelade körperbezogene Methode
zum Ausdruck von inneren Spannungen;

Details

- kurzes Blitzlicht u. Einführung in die Meditation;
- Dauer: 60 Min.;
- mit anschließender Möglichkeit zu Austausch
und Reflektion;
- Teilnehmer: min. 3 bis max. 6;
- Kosten: 5,00 €/ Pers.

1x/ Mon., Do, 19:00 – ca. 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum der AWO

in Jena-Lobeda, Kastanienstr. 11

Anmeldung: krischko@gmx.net /

0178-4466396

Bring bitte lockere Kleidung
und ein (Meditations-)kissen mit!