



Meditation zur Wintersonnwende

Sonntag, 20. Dezember 2020, 18.00 – 20.00 Uhr
mit Manuel Flückiger

Kursbeschreibung

Am 21. Dezember ist Wintersonnenwende. Am Abend des 20. Dezembers biete ich zu diesem speziellen Tag eine vorweihnachtliche Meditation an. Es ist eine Gelegenheit, für einen Abend die Hektik des Alltags beiseitezulegen, welche uns meist in der Vorweihnachtszeit besonders bewusst wird.

Inhalte

Was ist Meditation? Wie kultiviere ich die positiven Eigenschaften des Geistes? Wir untersuchen diese Fragen, indem wir uns einige Momente der Stille und Einkehr gönnen, eingebunden in persönlicher Erfahrung und durch die eigene Praxis.

Persönlich bin ich fest davon überzeugt, dass gerade in der jetzigen Zeit Momente der Stille und der Meditation Balsam für unseren Körper und unsere Seele sind. Vertrauen, bei sich sein und Freude stärken bekanntlich unser Immunsystem.

Im Anschluss an die Meditation lassen wir den Abend bei einem gemeinsamen Tee ausklingen.

Anmeldung

Es sind alle herzlich willkommen, die sich für Meditation interessieren und sich einen Abend des Innehaltens gönnen möchten.

Kosten: CHF 40.00 inkl. Tee und Gebäck, um uns den Abend zu versüssen

Anmeldungen bitte per SMS an 079 742 68 62 oder manuel@luzern-yoga.ch

Ich freue mich auf euch.
Manuel

Wir leben Yoga

Yogagemeinschaft Luzern | Hirschengraben 13a | 6003 Luzern
www.luzern-yoga.ch | info@luzern-yoga.ch