

Nächste Kurse von Claudia Haarbeck

Impuls und Meditation 1 x monatlich

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Impuls und Meditation beinhaltet eine Stunde Stille durch 30 Minuten Sitzmeditation mit Anleitung, 15 Minuten Geh- meditation oder Qi Gong und weitere 15 Minuten Sitzmeditation. Hinzu kommt als Kurzvortrag eine Anregung für unseren Austausch und zum Nachdenken.

Beginn: 17.04.2024

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Amalienpraxis Dr. Claudia Haarbeck

Amalienstr. 21

76133 Karlsruhe

Achtsamkeitsmeditationskurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Im Vordergrund dieses Kurses steht die Übung des offenen Gewahrseins in der Sitz- und Gehmeditation und bei allen Aktivitäten. Wir gehen in Kontakt zu diesen Erfahrungen und lernen ihre innere Natur kennen.

Jeder Meditationsabend hat thematische Schwer-punkte (Motivation, Spiritualität, Hindernisse, Lebendigkeit, Freude, Mitgefühl).

Die Meditationen werden angeleitet und es gibt viel Gelegenheit zum Austausch.

Beginn: 06.06.2024 **Ende:** 04.07.2024

Uhrzeit: 18 - 20 Uhr

Adresse

Amalienpraxis Dr. Claudia Haarbeck

Amalienstr. 21

76133 Karlsruhe