



# BEWEGUNGSMEDITATION



Regelmäßiges Meditieren macht den Kopf frei, lässt uns besser mit Stress umgehen und den Alltag leichtfüßiger bestreiten. Dabei ist das klassische Stillsitzen nicht für jeden Meditationswilligen die passende Variante.

Diese Bewegungsmeditation hilft uns durch sanfte Bewegungen in Rhythmus des Atems aus der Bewegung in die Entspannung zu kommen. Eine leichte Koreografie lehrt uns Achtsamkeit, fördert die Selbstwahrnehmung, stärkt die Intuition und unterstützt uns die eigene Mitte zu finden. Für zusätzliches Wohlbefinden ist die Herz-Meditation untermalt von einer wunderschönen, extra für diese spezielle Meditation, komponierte Musik.



**Kursbeginn:**

**am 19.04.2018**

**um 19:30 – 20:30 Uhr**

**FSV Erlangen-Bruck, Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen**

**Kurspreis:**

Mitglieder: 39,00 Euro pro Person

Nichtmitglieder: 49,00 Euro pro Person

Kursdauer: 4 Termine

**Anmeldung: 0176-80664042 oder [www.motivationsfabrik.de](http://www.motivationsfabrik.de)**