

INSEL MEDITATION 2024

EINE WOCHEN VOLLER VERANSTALTUNGEN RUND UMS
THEMA MEDITATION.

IN DER NATUR, IN BEWEGUNG, FÜR ALLE.

02.04.2024
14.30 - 15.00 Uhr

Praxiskurs: Meditation für Einsteiger*innen

Was ist überhaupt Meditation? Und wie meditiere ich richtig? Hier gibt's die Antworten!

03.04.2024
11.00 - 12.30 Uhr

Praxiskurs: Bewegte Meditation

Meditieren = Stillsitzen? Von wegen! Hier lernst Du, wie es auch ganz anders geht.

03.04.2024
19.30 - 20.30 Uhr

Vortrag: Meditation und Wissenschaft

Was passiert in meinem Hirn, wenn ich meditiere? Hier gibt's handfestes Wissen und praktische Tipps.

04.04.2024
6.00 - 8.00 Uhr

Gehmeditation: Silent Sunrise

Einen ganz besonderen Morgen erleben: Lauschen, wie die Natur erwacht, Weite genießen, Stille erfahren.

05.04.2024
10.00 - 11.30 Uhr

Praxiskurs: Meditation und Intuition

Bauchgefühl, siebter Sinn, innere Stimme: In diesem Praxiskurs geht's um die Superkraft Intuition.

05.04.2024
19.30 - 20.30 Uhr

Vortrag: Wie die Natur Körper und Geist beruhigt

Wieso ist die Natur so heilsam für den Menschen? Hier gibt's handfestes Wissen und praktische Tipps.

Infos + Anmeldung:

www.heythereuniverse.com/juist



HEY THERE UNIVERSE

Viola Grötz

hey@heythereuniverse.com