

# 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](http://www.heythereuniverse.com/juist)



HEY THERE UNIVERSE

Viola Grötz

[hey@heythereuniverse.com](mailto:hey@heythereuniverse.com)