

# WOCHE DER MEDITATION 2025

EINE WOCHE VOLLER VERANSTALTUNGEN RUND UMS  
THEMA MEDITATION.

IN DER NATUR, IN BEWEGUNG, FÜR ALLE.

22.04.2025  
16.00 - 17.30 Uhr

## **Praxiskurs: Meditation für Einsteiger\*innen**

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

23.04.2025  
10.00 - 11.30 Uhr

## **Praxiskurs: Bewegte Meditation**

Meditieren = Stillsitzen? Von wegen! Wir erfahren, wie Meditation auch sanft bewegt gelingt.

24.04.2025  
6.00 - 7.30 Uhr

## **Gehmeditation: Silent Sunrise**

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

24.04.2025  
16.00 - 17.30 Uhr

## **Vortrag: Meditation und Wissenschaft**

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

25.04.2025  
10.00 - 11.30 Uhr

## **Praxiskurs: Meditation und Intuition**

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

**Infos + Anmeldung:**  
über die Kurverwaltung



HEY THERE UNIVERSE  
Viola Grötz  
[hey@heythereuniverse.com](mailto:hey@heythereuniverse.com)