



Meditációs kurzus kezdőknek

Kelet ősi bölcsei szerint meditálj minden nap 20 percet.

Ha nincs rá idő, akkor egy órát!

Hogy miért is? Mert testünk egészségének egyik alap pillére lelkünk békéje. Nyugati világunk rohanó hétköznapjaiban a csöndet, a békét megtalálni, önmagunkba nézni és a látványtól nem megrettenni, hanem abban gyönyörködni... nem kis feladat. A harmónia megteremtésének egy rendkívül hatékony és szép eszköze a meditáció.

Aki soha nem meditált még, vagy próbált, de nem igazán járt sikerrel, vagy voltak már sikerei, de érdeklik más utak és szívesen tesz próbát különféle technikák kipróbálásában, annak itt a helye.

Minden évben indítunk egy ilyen 10 alkalmas kurzust, amely során kipróbálhatsz számos technikát az elmélyülésre és megtalálhatod azt az utat, amely számodra a leghatékonyabb.

Megtanulhatod, mire jó a meditáció, miért van szüksége rá minden embernek, kiváltképp ebben a mai rohanó, őrült világban. Megláthatod, hogyan gyógyít egy meditáció, kipróbálhatod, hogy Te magad hogyan dolgozhatsz saját testi, lelki, szellemi egyensúlyod, egészséged, harmóniad beállításán a különféle technikákkal.

Az induló kurzusokról jó előre küldünk hírlevelet és adunk tájékoztatást a FaceBook-on is. Egy csoporthoz maximum a második óráig lehet csatlakozni, ha ezt lekéstük, ki kell várjuk a következő csoport indulását.

