

Kurs

„Meditation“



Thuy Doan

0176 45 83 15 55
thuy.doanb@gmail.com

Beginn

Mittwoch

29.04.2026

10.00 – 11.00 Uhr

10 Sitzungen für Anfänger

Im hektischen Alltag leiden viele Menschen unter Stress, Schlafproblemen oder innerer Unruhe. Meditation ist eine wissenschaftlich bestätigte Methode, um Stress abzubauen, die Gesundheit zu fördern und innere Gelassenheit zu finden.

Der Kurs umfasst 10 Sitzungen à 60 Minuten und vermittelt grundlegende Methoden wie Atembeobachtung, Konzentrationsübungen, dynamische Meditation, achtsame Bewegung und den bewussten Umgang mit Emotionen. Jede Einheit beinhaltet kurze Theorie, sanfte Körperübungen, angeleitete Meditation und Tipps für den Alltag.

Schon eine Stunde pro Woche und wenige Minuten täglicher Praxis können helfen, mehr Ruhe, Energie und Lebensfreude zu gewinnen.

Kursbeginn: Mittwoch, 29.04.2026 um 10.00 Uhr

Ort: TV-Halle, Wiesenplatz 2, 68782 Brühl

Anmeldung und Info bei: Frau Thuy Doan, Mobil: 0176 45 83 15 55

E-Mail-Adresse: thuy.doanb@gmail.com