

Der Weg in die Achtsamkeit und in die Stille



Durch Meditation in der Stille und meditatives Gehen, als auch Körperübungen, den Stress des Alltags abbauen, besser mit dem Stress umgehen und Achtsamkeit trainieren.

Gehirnforscher haben festgestellt, wie gut uns Zeiten der Stille tun, in einer lauten und uns ständig beschallenden Welt.

Stille-Meditation senkt auch den Blutdruck, das wurde bereits festgestellt.

Die Meditation trainiert die Wahrnehmung für sich selbst und das Umfeld.

Wo? 8274 Tägerwilen, Rickstrasse 10,

Wann? Donnerstags von 20.00-21.30 Uhr

Wie oft? 10x Beginn: 1.9/8.9/15.9/22.9/29.9/6.10/13.10/20.10/27.10/3.11

Investition: 339 Franken

Mit wem? Hannah-Ma Ammon, Inhaberin Alohasentrum Tägerwilen

Seit 1993 Zazen Schülerin von Pater Willigis Jäger