

Anja Lechner

Meditation als Weg in die Selbsterkenntnis

Erfahre, wie du mit buddhistischer Achtsamkeitsmeditation vertieften Zugang zu dir Selbst bekommst

An diesem Abend erfährst du

Wie du inneren und äußeren Stress reduzieren und deinen Parasympathikus aktivieren kannst

Wie du Meister über deine Gedanken und Gefühle wirst

Dass Meditation einfacher ist, als du denkst

Wie du ganz leicht eine achtsame Haltung in deinen Alltag integrieren kannst

Welche Meditationswege es neben dem Sitzen in der Stille noch gibt

Du kannst Fragen stellen und erste Erfahrungen mit Meditation machen

CuN Centrum



Fühlen



Sehen



Wissen



Schwingen



Tanzen



Singen



Lachen

BewusstSein
BewusstSein