

LDZ

21. Juli 2017

VHS HILDESHEIM

„Aktivmeditation im Freien“

GRONAU ■ Die Volkshochschule Hildesheim bietet einen Kursus „Aktivmeditation im Freien“ an. Die vier-Übungsabende finden donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr statt. Start ist am 10. August, Abschluss am 31. August. Treffpunkt ist das Seminarhaus, Am Rockberg 1, in Gronau. Bei der aktiven Meditation werden zu Beginn Körper und Geist durch bestimmte Bewegungsabläufe zu passender Musik in starke Aktivität geleitet. Menschen mit hartnäckigem Gedankenkarussell fällt es durch die Konzentration auf die Bewegung leichter, anschließend zur Ruhe zu kommen. Erst nachdem Körper, Gedanken und Gefühle gut durcheinandergewirbelt wurden, folgt eine Phase von Stille. Still sitzen und sich entspannen ist danach möglich. Teilnehmer können Ruhe und Stille spüren, Spannungen und Stress abbauen und Lebensfreude empfinden. Info und Anmeldung zu diesem Kursus (H31834S) unter www.vhs-hildesheim.de oder unter der Telefonnummer 05121/9361-111 und 05121/9361-461 oder per E-Mail anmeldung@vhs-hildesheim.de.