

**GYMWELT** 



*Durch Bewegung innerlich ruhig werden*

## *Meditation nach Osho*

*Freitag, den 13.12.2024, 19:00-20:30 Uhr, TG-Turm 2. OG*

*Meditation zum Ausklang des Tages, entspannen und loslassen.*

*Sie besteht aus vier Phasen : Schütteln, Tanzen, Lauschen der Musik und Entspannen.*

*Diese Meditation wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise den Tag von dir abschüttelt und dich erfrischt und entspannt zurücklässt.*

*Das Ziel ist es, von Aktion – also körperlicher Bewegung – zu "In-Aktion" zu gelangen, von Außenorientierung zu Innenschau – und von da zur inneren Ruhe und zur Stille.*

*Tagespreis: 20,-€*

*Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!*

*Anmeldung bis spätestens 12.12.2024 online über die TG-Homepage-kostenpflichtige Kurse-Gesundheitssport*

*Fragen gerne an Erna Symanzig*

*Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: [namaste-eis@gmx.de](mailto:namaste-eis@gmx.de)*

