

Experimenteller Meditationstag im Secret Garden und am Meer

Dieser Meditationstag ist ein Angebot verschiedene Meditationen kennenzulernen und deine Praxis aufzufrischen oder zu vertiefen. Wir experimentieren mit verschiedenen Meditationsarten (bewegte Meditation, Vipassana, Mantra oder Atemmeditation), die dich erden und in die Stille führen.

Zwischen den einzelnen Meditationen nehmen wir uns Zeit, uns über das Erlebte auszutauschen.

Zu diesem Tag sind Einsteigerinnen genauso eingeladen wie Meditationserfahrene.



mit: **Natalie Zonnekein**

Natalie ist Gründerin des Manto auf Korfu. Sie ist Yoga- und Meditationslehrerin, arbeitete zuvor viele Jahre als Psychologin und systemischer Coach.

Sie liebt es, Spiritualität/Meditation mit der Natur zu verbinden. Ihre Wahlheimat Korfu bietet hierfür den idealen Rahmen.

Mindestteilnehmer: 4

Zeit: 11:00 bis 16:00 inkl. Pausen

Termin: Fortlaufend

Beitrag: 45,00 €