

Gesund in Hitdorf



Workshop

Meditieren kann jeder! Finde Ruhe und Gelassenheit

Margit Doth | Yogatherapeutin

Rund um Meditation ranken sich hartnäckige Vorurteile. Mit diesen aufzuräumen, ist Ziel des Workshops. Man muss sich nicht stundenlang im Lotossitz quälen und dazu „Om“ singen.

Ohne esoterischen Hokuspokus und ohne einer Glaubensrichtung nahezustehen, möchte ich erklären, was die Wissenschaft bislang über Meditation und ihre gesundheitliche Wirkung weiß. Mit einfachen Übungen kann jeder Ungeübte einen Zugang zu dieser Technik finden.

Aller Anfang ist in diesem Fall einfach. Wenn man allerdings von den positiven Auswirkungen profitieren möchte, ist ein gewisses Durchhaltevermögen erforderlich. Dann aber sind erstaunliche Veränderungen möglich. Sie reichen von mehr Lebenszufriedenheit, größerer Gelassenheit, weniger Stressanfälligkeit bis hin zur Reduktion oder Beseitigung von gesundheitlichen Beschwerden.

Wann? Sonntag, 7. April 2019, 11:00 - 14:00 Uhr

Wo? Room4You, Hitdorfer Straße 152, Leverkusen-Hitdorf

Anmeldung: Dr. Margit Doth | Programm-Managerin

Telefon: 0176 420 642 05 | eMail: margit.doth@yoga-hitdorf.de

Gebühr: 20,00 Euro

Ein Projekt im Rahmen des „Verfügungsfonds Leverkusen Hitdorf“ gefördert von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen

