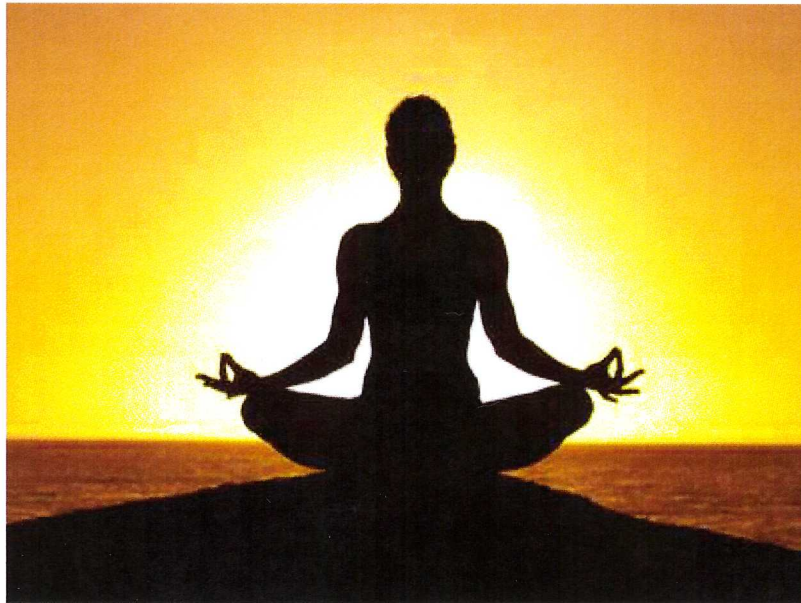


# AG Meditation

„Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein ...“

Krishnamurti



Wann: 1x wöchentlich 45 min.

Was benötige ich: Joga-Matte, Kissen, Decke

Für wen: Klassen 5, 6 am Mittwoch,  
Klassen 7, 8, 9 am Donnerstag

Kursleiter: S. Rudolph

Im Alltag hilft Meditation, Stress abzubauen.  
Durch Meditation wird man selbstbewusster, gewinnt an innerer Stärke, während man gleichzeitig entspannt.

Meditation hat positive Auswirkungen auf den Körper und den Geist.