

Samstag-Seminar mit Gerrit Kirstein

vhs

Lengerich
Westfalen



Meditation mal ganz anders:

Einführung in die Bewegungsmeditation Workshop

Sie lernen die Grundlagen der Bewegungsmeditation der Himmelsrichtungen in Theorie und Praxis kennen.

Mit rhythmischen Körperbewegungen und Atemübungen wird Ihnen Ihre Körperharmonie bewusst und Sie können Ihre innere Schönheit zum Ausdruck bringen.

Die Bewegungen werden von inspirierender Musik begleitet, die eine hohe Schwingung erzeugt.

So machen Sie neue Erfahrungen mit Körper und Geist und entdecken einen weiteren Weg zu einem entspannten SEIN.

Bei Interesse ist eine Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle erforderlich!

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Veranstaltungsort:

**Lengerich,
VHS-Haus,
Bahnhofstr. 106**

**Samstag,
02.12.2017
15.00-18.00 Uhr**

Das Seminar kostet
25,- EUR, ohne Ermäßigung

VHS-Geschäftsstelle:
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich
Tel.: 05481 93880