



Workshop zur Naturmeditationen nach Cornell

Samstag, den 12. August, von 10-17 Uhr



Meditation ist ein Vorgang der geistige Konzentration und körperliche Entspannung voraussetzt. Neben Beobachten und Nachsinnen ist es Mittendrin-Sein, das dieses zentrierte Naturerlebnis zulässt.

Biologin und Entspannungspädagogin Ludmila Wieczorek möchte den Teilnehmern unter anderem die Naturmeditationen nach Cornell, die Aspekte der Meditation von Annemarie Trixner und eigene Erfahrungen und Methodik vorstellen. Nach kurzer Einführung wird die Veranstaltung sehr praxisorientiert sein.

Die Teilnehmer werden das Naturschutzgebiet auf eine ganz andere Weise kennenlernen und die Naturphänomene entdecken können.

Anmeldung im Infohaus Fischbek unter der Tel. Nr.: 040/7026618



Infos und Fragen:

Naturschutz-Infohaus Fischbeker Heide
Fischbeker Heideweg 43a | 21149 Hamburg
040/7026618 | fischbek@loki-schmidt-stiftung.de

