

# Meditations- und Achtsamkeitstraining

## 5 Module in 5 Wochen

Perfekt um einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der

**Meditationspraxis** zu

erlangen.

In einer geschlossenen Gruppe begleite ich dich Woche für Woche bei verschiedenen

**Meditationsübungen** und –  
techniken (z.B.

Atemmeditationen,  
bewegte Meditationen,  
Somm meditation, Mantra-  
Chanting,  
Achtsamkeitsübungen,  
Klangschalen und  
Musik,.....) aus  
verschiedenen  
Traditionen.



**KATJA RAPPOLD**

DGKP  
DIPL. MEDITATIONS-UND  
ACHTSAMKEITSLERHRERIN  
**0664 5914156**  
katja.rappold@gmail.com



Meditation hat kein Ziel, aber die Übung kann dir helfen, Spannungen abzubauen, dein körpereigenes Entspannungssystem bewusst zu aktivieren und deine Gedanken in eine positive Richtung zu lenken.

*"Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen."* Jon Kabat-Zinn

Kursort: **Gemeindezentrum Ebersdorf**

Wann: **Mittwochs um 18:30 Uhr**, jeweils ca. 1,5 Std.

Start: am **13.10.2021** begrenzte Teilnehmerzahl

Wertschätzungsbeitrag: 95 € für 5 Module

Ich freue mich, dich bei deiner Reise ins ICH zu begleiten.

Melde dich gerne für Fragen bzw. Anmeldung direkt bei mir:

**0664/5914156** oder **katja.rappold@gmail.com**

Bitte bringe folgendes zum Kurs mit: eine bequeme Unterlage (Matte), eine Decke, ein- zwei Polster (oder wenn vorhanden ein Sitzkissen), eine Flasche Wasser, deinen 3G Nachweis und **ZEIT FÜR DICH**