



Sport

## Meditation in Bewegung

Meditation muss nicht immer in Bewegungslosigkeit und Stille stattfinden.

Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit der Atmung verbinden wir Elemente der geistigen Entspannung mit leichten Körperübungen. So kann sich Ihr Geist beruhigen und entspannen. Die ruhigen und bewussten Bewegungen führen zu einem verlangsamten Herzschlag und sorgen für eine tiefe Entspannung von Körper und Geist, Ihre Seele kann sich frei entfalten.

Meditation in der Natur verstärkt die Wahrnehmung von Ruhe, Zufriedenheit und Freude in sich selbst.

Im Juli und August immer freitags von 10:00 bis 10:45 Uhr

Treffpunkt: Ecke Strandpromenade/Nordhagener Straße, 24398 Schönhagen

Meditationstrainerin: Birgit Löbsack (<https://www.move-in-balance.de/>)

Das Angebot ist kostenfrei, kann jedoch bei Regen leider nicht stattfinden. Meditation ist für jede Alters- und Zielgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Strandtuch oder Fitnessmatte und ein Getränk mitbringen. Warme und bequeme Kleidung empfehlenswert.

## **Ort**

### **Kurgarten Schönhagen**

Strandstraße 13  
24398

### **Alle Termine auf einen Blick**

#### **Meditation in Bewegung**

10:00 - 10:45 07.08.2020 Kurgarten Schönhagen