

Meditationskurs

mit Horst Buchebner

Ich lade dich herzlich zu unserer wöchentlichen Meditationsstunde im neu gebauten Yogazentrum am Yogahof Kukmirn ein.

Egal, ob du bereits Erfahrung mit Meditation hast oder gerade erst anfängst, dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, in einer unterstützenden und einladenden Umgebung zu praktizieren, dich zu entspannen und vom Alltag loszulassen.

In unseren Meditationsstunden wirst du verschiedene Techniken kennenlernen, die dir helfen, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und deine innere Balance zu finden. Die Übungen sind sanft und anpassbar, sodass sie **für jeden geeignet** sind – unabhängig von körperlicher Fitness oder von Vorkenntnissen.

Ich lade dich ein, Teil dieser bereichernden Reise zu werden und gemeinsam mit mir die Vorteile der Meditation zu entdecken.



Kursdetails:

- Leitung: Horst Buchebner
- Wann: 9 Sitzungen, jeweils Donnerstag von 13.2.25 bis 10.4.25
- Dauer: 18:30 – 19:30 Uhr
- Wo: Yogahof Kukmirn, Zellenbergstraße 15, 7543 Kukmirn
- Kosten: 17 Euro pro Stunde
- Anmeldung unter info@yogahof-kukmirn.at oder direkt bei Horst unter 0664/350 40 26

In diesem Kurs erwarten dich:

- Geführte Meditationen
- Atemübungen zur Entspannung
- Austausch in einer wertschätzenden Gruppe
- Praktische Tipps zur Integration von Meditation in deinem Alltag

Was du mitbringen solltest:

- Bequeme Kleidung
- Ein Liegetuch
Matten, Kissen und Decken stellen wir gerne zur Verfügung.
- Offenheit für neue Erfahrungen
- Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lass uns gemeinsam auf diese Reise der Selbstentdeckung gehen und die innere Ruhe finden, die wir alle so sehr brauchen.