

# Meditation mit Ingeburg Bohn



**Psychologische Beraterin – Meditationsbegleitung**

## Warum Meditation?

**Stress** kann zu **körperlichen** und **psychischen** Erkrankungen führen. Meditation ist eine **einfache und wirkungsvolle Möglichkeit**, den Folgen von Stress **präventiv** zu begegnen. Das **Ziel** ist, die **Aufmerksamkeit nach innen** zu lenken, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen, **Achtsamkeit** und **Konzentration** zu fördern, dabei **innere Ruhe, Entspannung** und **Gelassenheit** zu finden. Sechs Meditationen **bauen aufeinander auf**.

**Kurskosten:** 6 x 2 Stunden - 42 Euro,

**Uhrzeit:** mittwochs 18 -20 Uhr

**Termine:** 04. Februar, 04. März, 01. April, 06. Mai, 03. Juni, 01. Juli 2026

**Ort:** Familienzentrum Friedrichstal „Altes Rathaus“, Rheinstrasse Ost 14

**Verbindliche Anmeldung unter Tel.: 07251- 16173**