



Familienzentrum Friedrichstal "Kult Café"

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