

Meditations - Tag



So 15. Dezember 2024, 10 - 17 Uhr

Meditation ist die Wurzel der Qigong- und Yoga-Praxis, sie kommt allerdings in den wöchentlichen Kursen immer wieder zu kurz.

Ilja praktiziert und studiert seit über 30 Jahren christliche, buddhistische, daoistische, hinduistische und tibetische Meditation. Von Atems Schulung und -beobachtung über Körperwahrnehmung bis hin zum reinen Sitzen in der Stille (dhyana - zuo chan - zazen) wirst du an diesem Tages-Retreat von ihm methodisch und präzise unterwiesen und geführt. Lass dich ein auf eine Reise zu dir selbst - in Stille.

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart · Kursleiter: Ilja Sibbor

Gebühr: 105 (95 € ABO)

Anmeldung: info@padma-studio.de oder 0163 - 288 09 47 · www.padma-studio.de