



**Turn- und Rasensportverein  
1893 e.V. NiederhÖchstadt**  
Abteilung Fitness- und Gesundheitssport



**Meditation für (Wieder-)Einsteiger  
mit Gabriela Volfova**

**Mittwochs 19.30 – 20.45 h**

Vielleicht hast du auch ständig tausend Dinge im Kopf, fühlst dich gestresst und hast dir auch für dieses Jahr vorgenommen, dich häufiger bewusst zu entspannen. Meditation hilft dir dabei, abzuschalten und zu entspannen. Regelmäßiges Meditieren reduziert Stress, verbessert den Schlaf und fördert die Konzentration. Mache einen Termin mit dir selbst. Du begegnest dir selbst – so wie du bist.

**Für wen eignet sich dieser Kurs**

- Für Menschen, die sich wieder nach Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit sehnen
- Für Menschen, die ihre negativen Gedankenspiralen unterbrechen und sich aufs Positive ausrichten wollen
- Für Menschen mit einem Funken Interesse und Offenheit für Spiritualität

**Das wirst du lernen**

- Im Hier und Jetzt leben, Gedanken bewusster wahrnehmen und den Moment wertschätzen
- Innere Harmonie als neue Kraftquelle entdecken
- Mehr Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit
- Verschiedene Arten der Meditation um die passende für dich zu finden
- Deine eigene Meditationsroutine zu praktizieren
- In stressigen Phasen herunterkommen und dich aufs Wesentliche fokussieren

**Anforderungen**

- Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alles was du brauchst, ist ein Funken Neugierde und die Bereitschaft, dich auf dich und etwas Neues einzulassen.
- *Falls der Kurs online stattfindet, ist es wichtig, dass du in der Kurszeit tatsächlich Zeit für dich hast und ungestört bleibst! Du solltest es dir zu Hause in der Zeit gemütlich machen, gerne auch mit einer Tasse deines Lieblingstees.*

**Nähere Informationen und Anmeldung  
im Online Shop unter [kurse.tura-ndh.de](https://kurse.tura-ndh.de)**

**NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!!**

**NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!! – NEU!!**