

Doppelworkshop mit Carmen Dikomeit

"Alles rund um die Füße"

In diesem Workshop wird neben den vielen praktisch und unkompliziert umsetzbaren Übungsideen für den Fuß auch viel Wissenswertes rund um den Fuß angeboten. So ergänzen sich Theorie und Praxis unmittelbar; dieses Wissen macht deutlich, dass man bei bestehenden Fußproblemen durchaus selbst in der Lage ist, etwas zu tun. Dabei garantiert ist der Wohlfühleffekt, denn die Muskeln in Fuß und Umgebung bedanken sich mit gut durchbluteten und oft warmen Füßen.

Einführung in die Meditation

In diesem Workshop werden unterschiedliche Meditationsmöglichkeiten vorgestellt, frei von jeglicher religiöser Betrachtung. Was soll und kann mit Meditation erreicht werden? Wie lange kann und soll eine Meditation dauern? Welche Vorteile ergeben sich aus regelmäßiger Meditation? Wie kann ich eine Meditation durchführen? Bringen Sie ruhig Ihre eigenen Fragen zum Thema mit. Wir werden drei Meditationstechniken ausprobieren und weitere besprechen. Freuen Sie sich auf einen interessanten, informativen, erholsamen und entspannten Nachmittag. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit. Meditationskissen sind nicht unbedingt erforderlich. Wir werden im workshop die Sinnhaftigkeit einer solchen Anschaffung besprechen.

Datum: Sonntag 19.11.2017

Beginn: 10:00 Uhr Ende gegen 17:00 Uhr 8LE

Referentin: Carmen Dikomeit

Ort: TV-Halle 35440 Linden Großen-Linden

Unkostenbetrag: 50,00 €

Anmeldung bis 15.10.2017 möglich – begrenzte Teilnehmeranzahl.

Email: kgjelli@t-online.de.