

## "Meditative Angebote"

Meditation bietet den Teilnehmenden eine Möglichkeit, Ruhe im Alltag, zu sich selbst zu finden, Geist, Körper und Seele zu beruhigen und zu erforschen, gewissermaßen Atem holen in stressigen Zeiten und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.



### **Lernziele**

Die Teilnehmende erlernen Meditationstechniken und Texte und Wege kennen, zur Ruhe und Konzentration zu finden. Sie sollen daraus die Fähigkeit entwickeln, Blockaden zu überwinden und die Bereitschaft, Neues zu entdecken.

**Methodik:** Geschultes Fachpersonal führt die Teilnehmenden durch die einzelnen Schritte, leitet an und unterstützt.