



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 08

### ANDREA MEYER-KOSSERT: EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

---

Samstag, 18. Februar (10 – 17 Uhr) – 1 Tag

KB € 24 (12/12) + UB €15 + Spende

---

Grundlegende Methoden der buddhistischen Meditation mit Hilfen zur Überwindung von Schwierigkeiten.

Ein Tag der Achtsamkeit, der besonders für AnfängerInnen geeignet ist. Es werden grundlegende Methoden der buddhistischen Meditation vorgestellt, Mittel zur Überwindung von Schwierigkeiten gezeigt und individuelle Fragen beantwortet. Die Übungseinheiten können alle mitmachen und sie bieten einen Anfang für die Praxis der Achtsamkeit und einen Einstieg in weitere Kurse.



**Andrea** ist Mediatorin, leitet Gruppen und ist seit langem dem Waldhaus und den Lehren der Achtsamkeit verbunden.