

yoga flow & more
Mannheim
G7, 30 68159 Mannheim

**Ab 05.03. um
18:30 Uhr**
**6 Termine jeden
Donnerstag**



RAUM FÜR MEDITATION – MEDITATIONSKURS –

Du möchtest mit dem Meditieren beginnen oder deine bestehende Praxis vertiefen?

In diesem Kurs lernst du verschiedene Meditationsformen kennen – von Atem- und Bodyscan-Meditation über Geh- und Metta-Meditation bis hin zu weiteren achtsamen Übungen.

Neben der praktischen Erfahrung gibt es Raum für Austausch und Reflexion. Ergänzt wird der Kurs durch verständliche Theorie: Was Meditation wirklich ist, welche Hindernisse auftauchen können und wie du eine eigene, stimmige Meditationspraxis entwickelst – auch im Alltag.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Meditierende mit Vorerfahrung, die ihre Praxis vertiefen und neue Impulse erhalten möchten.

Finde mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung – auf und jenseits des Meditationskissens.



Holger

- Zertifizierter Coach
- Meditationslehrer (in Ausbildung)
- Spezialisiert auf die Begleitung leistungsorientierter Menschen in ein Leben in Leichtigkeit
- Hauptberuflich als Führungskraft in einem IT-Unternehmen tätig und daher Ansprechpartner für alle Themen rund um Klarheit im Lebensbereich Beruf, Leistungsdruck und Slow Productivity

Holger Reimsbach
Emil-Heckel-Str. 5-7
68163 Mannheim

WhatsApp: +4915788514807
holger.reimsbach@gmail.com
<https://holger-reimsbach.de>

★★★★★
de.trustpilot.com/review/holger-reimsbach.de