

Meditation am Morgen

Meditationsübungen für einen gesunden Start in den Tag

Meditation ist:

- ❖ Das Wirken der Stille
- ❖ Im Alltag Ruhe finden
- ❖ Das Freisetzen von guter Energie

Lernen Sie in diesem Kurs die stärkende und befreiende Wirkung von Meditation kennen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet Sie einfühlsam bei der Entdeckung der Möglichkeiten.

Kursinhalt

In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Formen der « Geh-, Steh- und Sitz-Meditation kennen. Alle Formen haben ihre Besonderheiten, aber immer geht es darum, mit den Übungen Einfluss auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu nehmen.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer

192

Wochentag / Zeit

Jeweils donnerstags von 08.45 – 09.45 Uhr

Daten

21. August bis 11. Dezember 2025 (13 Kurstage)

Ausfalldaten: 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10.2025

Ort

Yogabewegt, Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

60 Minuten / 13 Lektionen à Fr. 20.- / Total Fr. 260.-

Leitung

Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qiqong-Lehrerin

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet

