

Blüten-Meditation-leicht und fröhlich in den Frühling

Meditationen sind dazu da, um in der heutigen hektischen Zeit zu entschleunigen und um die Aufmerksamkeit auf die eigene Person zu lenken. Düfte von Blüten und Kräuter können sehr gut auf Körper und Geist wirken. Reicht man zum Beispiel an Zitronen oder Minze-Blätter, fühlt man sich erfrischt, wacher und klarer.

Die Verbindung Duft und Musik kann bei einer Meditation zu rascheren und nachhaltigeren Wirkungen verhelfen. Während der Meditation riecht man den Duft von Rosenblüten, gemischt mit anderen Pflanzen die uns ruhig, leicht und fröhlich stimmen.

Die Veranstaltung wird im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des Landfrauenverbandes Südbaden durchgeführt und findet am **Montag, den 10. Februar** um **19 Uhr** in den Räumen der Schreinerei Gebhardt, Vogtsmattenweg 3 in Teningen statt.

Unkostenbeitrag für **Mitglieder** 8 €,

für **Nichtmitglieder** 12 €,

Mindestteilnehmer: 10 Personen.

Mitzubringen sind Gymnastik-Matte zum Liegen,

Kissen, leichte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Anmeldungen **bis zum 7. Februar** an Kursleiterin Esther Gebhardt, Tel. 07641/95 955 25

oder an info@landfrauen-koendringen-teningen.de.