



WALDHAUS  
AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 03**  
**Andrea Meyer-Kossert – EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION**

Samstag, 24. Januar,  
1 Tag – KB € 20 + 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 Meyer-Kossert** ist Mediatorin, seit vielen Jahren dem Waldhaus verbunden und unterstützt mit ihren einfühlsamen Körperübungen die regelmäßige Gruppe am Donnerstag, die sie abwechselnd mit anderen auch leitet.