**NY! Meditasjon med og uten bevegelse**

Sted: Kampen Helseklinikken, Hedmarksgaten 13 C

Varighet: 5 fredager 11.10. – 08.11.13

Tidspunkt: 0900-1000

Pris: 800,- kr.

Alternativt kan du delta på et helgekurs 12.10. eller 16.11. varighet: 1 time pris: 200 kr.

Innhold

Innføring i enkelte meditasjonsteknikker med og uten bevegelser, visualisering, lyder og oppmerksomhet på pusten. Du selv vil finne din måte å meditere på.

Innføring i enkelte meditasjonsteknikker med og uten bevegelser, visualisering, lyder og oppmerksomhet på pusten.

Ordet ”meditasjon” betegner ulike mentale og fysiske øvelser som hjelper deg til å finne en spesiell sinnstilstand. Det finnes mange ulike teknikker og fokus områder innen meditasjon. Ordet ”meditasjon” kommer fra det latinske verbet ”meditari” og betyr ”å dvele ved” eler ”å kontemplere over” noe.

Du selv vil finne din måte å meditere på.

Kroppen og sinnet henger direkte sammen. Når vi trener fysisk, så påvirker det sinnet vårt direkte. Når vi mediterer og trener sinnet, så vil kroppen merke en tydelig forandring samtidig.

Vær tilstedet i det du gjør akkurat nå.

Kjenn etter hvilken meditasjonsform som fungerer best for deg.