

# Sinnkultur. Meditation — Einstimmen und Ausrichten

● Montags, 09:00 Uhr

▲ Kirchweg 5, Leopoldshöhe

---

## Was erwartet dich

Die Ruhe unterstützt dich darin, dass du dich tief entspannst und in Deiner Mitte ankommst, sodass Du Dich erholen und für die Woche neu ausrichten kannst. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Es erwartet dich eine Mischung aus ...

- Achtsamkeitsübungen
- geführte und stille Meditationen
- kleine Körperübungen
- Praktizieren von Dankbarkeit
- Möglichkeit für einen offenen Austausch zu den Inhalten des Kurses sowie Fragen zur Praxis und deinen Meditationserfahrungen

## Wer leitet das Ganze

**Mandy Göhler** — Intuitiv-kreative Fotografin und Malerin, Weitsichtige, Nahspürende, Tiefsinnige und Atembewusstseins-schulende.

---

## Termine

jeden Montag

---

## Zeit

09:00 – 10:00 Uhr

---

## Ort

Sinnkultur  
Kirchweg 5  
33818 Leopoldshöhe

---

## Kosten

Ausgleich nach Selbsteinschätzung  
(zur Orientierung 10€)

---

## Teilnehmerzahl

bis max. 8 Personen

---

## Anmeldung

Bitte um rechtzeitige Anmeldung

---

## Bitte mitbringen

Bei Bedarf ein eigenes Sitzkissen

---

## Anmeldung und Kontakt

Schule für Sinnkultur  
Mandy Göhler, +49 (0) 179 777 21 32  
mail@sinnkultur.com  
www.sinnkultur.com

