22.01.2020

Einführung in buddhistische Meditation an der VHS

Der Kurs "Einführung in buddhistische Meditation" beginnt am Mittwoch, 29. Januar 2020, um 17.30 Uhr an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen im Bürgerhof. Meditation ist ein Übungsweg, auf dem der Geist zu Ruhe und Klarheit finden kann. Forschungsergebnisse zeigen, dass schon eine wenige Wochen ausgeübte Meditationspraxis eine wohltuende Wirkung hat. Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf Zen-Meditation. Der Kurs beinhaltet fünf Termine, die jeweils 90 Minuten lang sind.

Die Teilnahme kostet 45 Euro.

Weitere Informationen gibt es bei Juliane Krohn an der VHS unter Telefon 0621 504-2017.

Anmelden kann man sich online unter www.vhs-lu.de oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238.