

Meditationskurs beim SC Rot-Weiß Altenstadt

Liebe Mitglieder & Freunde des Vereins,
Liebe Interessierte an Sport- und Gesundheitsthemen,

die Abteilung „Mentale Gesundheit“ geht mit einem „Meditationskurs“ an den Start. Ziel des 10-teiligen Kurses ist eine 25-minütige Meditation in Stille.



**„Du solltest jeden Tag 20 Minuten meditieren.
Außer du hast keine Zeit dafür, dann solltest
du eine Stunde lang meditieren.“**

Zen Spruch

Was lernst Du in diesem Kurs:

- Wir starten mit den Basics.
- Etwas Theorie und viel Praxis.
- Lerne die positiven Wirkungen von Meditation kennen.
- Lerne viele verschiedene Meditationsformen kennen.
- Wie komme ich mit Meditation zu innerer Ruhe, Kraft, Klarheit und neuer Energie?
- Führe ein Meditationstagebuch und richte Dir zu Hause einen Ort zum Meditieren ein.

Dein Meditationskurs:

- 10 Einheiten à 75 min
- Start: Samstag, 20.09.2025 16:00–17:15 Uhr
- Weitere Termine: 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.
- Ort: Im Kursraum in der Vogelsbergstraße 10-12 (über Spielwaren Eberhardt) in Altenstadt
- Kursgebühr: 60€ für Mitglieder 90€ für Nicht-Mitglieder

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Bei deutlicher Überbuchung bieten wir einen weiteren Kurs an.

Anmeldung per E-Mail an: info@sc-rotweiss.de

Noch Fragen: Sven Schöning 0170-4870809 schoening.sven@googlemail.com

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.