

METTA-MEDITATION AM ABEND

JAN. 2023 - NOV. 2023 – ONLINE – mit Karin Krudup und Sylke Känner

Termine:

- Donnerstags 19:00 Uhr bis 19:50 Uhr
- 18 Termine, ca. 1-2 x im Monat
- Abweichungen an einzelnen Terminen/Uhrzeiten möglich

Ablauf:

- 35-40 Min. Geführte Meditation + 10 Min. Austausch

Jan-März 2023:

- 1) 12.1.
- 2) 26.1.
- 3) 16.2.
- 4) 9.3.

März-Juni 2023:

- 5) 23.3.
- 6) 13.4.
- 7) 27.4.
- 8) 11.5.
- 9) 1.6.
- 10) 29.6.

August-November 2023:

- 11) 31.8.
- 12) 14.9.
- 13) 28.9.
- 14) 19.10.
- 15) 9.11.
- 16) 30.11.

Kursformat: ONLINE per zoom

- Für die Teilnahme an den offenen Übungsabenden ist eine Registrierung über zoom notwendig. Wenn du dich schon registriert hast, brauchst du nichts mehr tun!
- **Anmeldung:** >> [ZOOM-REGISTRIERUNGSLINK](#)

- Im Anschluss an die Registrierung erhalten die Teilnehmer*innen eine E-Mail mit allen Terminen der offenen Abende sowie den persönlichen Zugangsdaten zu den Zoom-Meetings. Dieser Zugangs-Link ist für alle Meditationsabende gültig! Daher merken ☺
- Wir kennen die Links/Login der Teilnehmer*innen nicht. Alle haben einen unterschiedlichen, individuellen Login.
- Ggf. ist eine Neuregistrierung notwendig, sollte der Link verloren gehen.

Teilnahmevoraussetzungen:

keine Voraussetzungen, offenes Praxis-Angebot, zum nur mal Reinschnuppern oder zur regelmäßigen Teilnahme

Ablauf:

ca. 35-40 Min. geführte Meditation (z.B. Metta für mich selbst, für andere, freundlicher Bodyscan, Liebevolltes Atmen, Wohlfühlort, mitfühlende/r Freund/in...), 10 Min. Austausch

Kosten:

Die Teilnahme ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

Kontoverbindung für Spenden:

Bitte mit dem Vermerk „Spende“

Karin Krudup

IBAN: DE74 5001 0517 5414 3541 75

BIC: INGDDXXX

Zahlung per paypal:

k.krudup@freenet.de