



BODY & MIND  
CENTER

# WORKSHOP MEDITATION SINN UND ZWECK

MIT PATRICIA PINEIRO - RYT 500

**MONTAG, 8. DEZEMBER 2025 - 19.00 - 21.00 Uhr [online]**

Dieser online Workshop richtet sich an Einsteiger:innen und Interessierte, die verstehen möchten, warum und wie Meditation wirkt. **Du erhältst einen verständlichen Einblick in die Wirkung einer regelmässigen Meditationspraxis** und erfährst, wie sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Wer den Sinn und Zweck der Meditation versteht, kann seinen Geist leichter motivieren, regelmässig zu üben. Deshalb betrachten wir die Zusammenhänge zwischen Geist, Nervensystem und innerer Balance. **Du lernst, wie Meditation dein Nervensystem beruhigt, Stress abbaut und deine Resilienz und Regenerationskraft stärkt.**

Neben theoretischen Impulsen nehmen wir uns Zeit für Reflexion, Schreiben und Austausch. Sanfte Achtsamkeitsübungen helfen dir, das Erfahrene auch körperlich zu verankern. Zum Abschluss versetzt dich eine geführte Meditation in eine tiefe Entspannung. Wir üben einen Moment loszulassen und anzukommen.

Kurskosten CHF 30 inkl. Unterlagen

Kursleitung Patricia Pineiro von inhale-exhale YOGA [www.ie-yoga.com](http://www.ie-yoga.com)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

Dieser Workshop wird online durchgeführt.