



MITTWOCH 19.15 - 20.15 UHR - 7. + 14. Januar 2026

Der sanfte Einstieg in die Stille

Der Einführungskurs «Meditation für Anfänger» macht dich mit den grundlegenden Prinzipien der Meditationspraxis vertraut und bereitet dich behutsam auf die reguläre **Dienstagabend Yoga-Still-Gruppenstunde** vor. Vom richtigen Sitzen bis zur bewussten Atmung, Schritt für Schritt findest du Zugang zu innerer Ruhe.

Unser Alltag spielt sich meist an der Oberfläche ab. Ein Leben voller Tun, Erledigen und Funktionieren. In dieser Kursserie wagen wir den Blick unter diese Oberfläche und betreten eine tiefere Bewusstseinsebene: **die des Seins, der Stille und des Nichtstuns.**

Wir üben, in uns zu ruhen, einfach da zu sein und die Stille wahrzunehmen. Wir atmen bewusst, denken bewusst und fühlen bewusst. Alles geschieht achtsam und ohne Leistungsdruck. Diesen inneren Raum erreichen wir, indem wir lernen, ruhig zu sitzen oder zu liegen; getragen von deinem Atem und ganz im Kontakt mit dir selbst.

Was dann geschieht, hat weitreichende positive Auswirkungen auf Körper und Geist: Meditation macht uns gelassener und widerstandsfähiger im Alltag. Der Stresspegel sinkt, Glückshormone werden aktiviert und deine inneren Ressourcen werden gestärkt. Du wirst weniger fremdbestimmt, bewusster, klarer – und entwickelst einen liebevollen Umgang mit dir selbst.

Kurskosten CHF 40 | 120 Minuten – Anmeldung unter info@bodymind-center.ch

Kursleitung Patricia Pineiro von *inhale-exhale YOGA* www.ie-yoga.com

Kursort Body & Mind Center, Künigoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch