

METTA-MEDITATION AM ABEND

DEZ. 2022 - 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

März-Juni 2023:

8) 13.4.

9) 27.4. – **dieser Termin fällt aus!!**

10) 11.5.

11) 1.6.

12) 29.6.

August-November 2023:

13) 31.8.

14) 14.9.

15) 28.9.

16) 19.10.

17) 9.11.

18) 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