

# Meditation - Onlinekurs



Kein Stress mit Anfahrt, Parkplatzsuche oder Umkleiden – meine geführten Online-Meditationen ermöglichen Ihnen entspannte Teilnahme von überall.

Das Ziel: Gedanken kommen und gehen lassen, ohne sie festzuhalten. So unterbrechen Sie Grübeleien, finden Ruhe und gelangen in Ihre Mitte. Die geführte Meditation hilft Ihnen, sich leichter zu konzentrieren und tief zu entspannen.

Setzen Sie einen Ankerpunkt in Ihrem Alltag und erleben Sie die Kraft der Meditation. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

- Für wen?** Insbesondere für Anfänger und Wiedereinsteiger, aber auch für Fortgeschrittene geeignet.
- Wo?** Diese Online-Meditationen sind von überall aus möglich und dies ohne extra Zeitaufwand. Von zu Hause auf dem Sofa, im Lieblingssessel oder im Urlaub.
- Was?** Sie brauchen einen Computer oder ein Smartphone. Gemütliche Kleidung ist empfehlenswert.
- Dauer?** 30 bis 40 Minuten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Wie oft?** 2 x im Monat, Dienstagabend von 20 Uhr bis ca. 20:40 Uhr
- Kosten?** 15 Euro je Meditationseinheit. Mit einer 10er Karte erhalten Sie 10 % Rabatt.

## Kontakt

Britta Ernst, energetische Heilerin  
Tel. 0151 - 149 39 121

[info@britta-ernst-heilerin.de](mailto:info@britta-ernst-heilerin.de) / [www.britta-ernst-heilerin.de](http://www.britta-ernst-heilerin.de)