

# Meditation als präventive Gesundheitsmaßnahme

Sie suchen einen Ruhepol im turbulenten Alltag und wünschen sich mehr innere Ausgeglichenheit? Sie möchten eine Technik erlernen, die es Ihnen ermöglicht, mit Ihren Emotionen angemessen umzugehen und die Gedankenspirale zu durchbrechen? Dann könnte dieser Kurs für Sie genau das Richtige sein. In diesem Kurs starten wir mit den Grundlagen. Wir werden die Zusammenhänge zwischen Emotionen, Gedanken und physischen Körper kennenlernen. In einem kurzen Theorieteil werden die Hintergründe und die Techniken vermittelt, um diese im Anschluss direkt in der Praxis anzuwenden und zu trainieren. Die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger Meditationen sind in unzähligen Studien nachgewiesen.

Bitte mitbringen: Eine Decke, Gymnastikmatte, ein Kissen, bequeme Kleidung und Socken.

|                                       |                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.                              | 95-032 (Semester: 2/25)                                                                   |
| Dozentin/Dozent                       | Juliette Stepanjan-Meyer                                                                  |
| Daten und Kosten                      | Mittwoch, 12.11.2025, 16:45 - 17:30 Uhr                                                   |
|                                       | 42,20 Euro                                                                                |
| Veranstaltungsort                     | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum<br>Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen |
|                                       | Nicht rollstuhlgerecht                                                                    |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Maria Sonnenburg                                                                          |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                            |
|------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 12.11.2025 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 19.11.2025 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 26.11.2025 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 03.12.2025 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 10.12.2025 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 07.01.2026 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 14.01.2026 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 21.01.2026 | 16:45 - 17:30 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |