

## Einjährige Meditationsgruppen zur Stärkung des Wohlbefindens und der Gesundheit

Der Fokus der angeleiteten Meditation liegt auf der Stärkung, Balancierung und Harmonisierung unserer Chakren. Chakren sind Energiezentren, die uns mit Lebensenergie versorgen und in unmittelbarem Zusammenhang mit unserem geistigen, seelischen und körperlichen Wohlbefinden stehen. Die Meditation unterstützt den achtsamen Prozess, uns mit dieser Energie und Kraft zu verbinden. Kleine Übungen, die in den Alltag integriert werden können, helfen uns, einen achtsameren Umgang mit uns selbst zu finden.

In der einjährigen Gruppe liegt der Schwerpunkt auf den drei unteren Chakren, zu denen jeweils 3 Sitzungen stattfinden. Eine Meditationssitzung zum Herzchakra bildet den Abschluss.



PRÄSENZ/ONLINE

**Zeit** monatlich von 17.45 bis ca. 19.15 Uhr  
**Ort** Cape-Stiftung  
Holsteinische Str. 26  
10717 Berlin-Wilmersdorf

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Verbindliche Anmeldung bitte unter  
Rita.Mergener@cape-stiftung.de oder 030 31 00 45 34

Teilnahme auf Spendenbasis