

# Muskel - Training für's Gehirn

Durch Techniken der Meditation und der Achtsamkeit hin zu mehr Glück und Zufriedenheit in Deinem Leben.

Im **Workshop** erlernen wir kleine Übungen und Rituale, die Du dann zu Hause in Deinen Alltag einflechten kannst, um in Deinem Leben eine höhere Resilienz gegen Stress und Unzufriedenheit zu schaffen.

Somit entstehen kleine Inseln der Gelassenheit, die zu einer besseren körperlichen und seelischen Gesundheit führen.

Steffen Langer  
Meditation+Achtsamkeit  
Auf dem Buchberg 5  
D-99326 Stadtilm  
+49 171-50 59 652  
[www.sei-im.jetzt](http://www.sei-im.jetzt)



## VHS Kurs

Volkshochschule  
Arnstadt-Ilmenau



GESUNDHEIT

Kurs-Nr.: I22H30167

WANN: 26.11.2022

VON: 9:00 - 12:30

WO: Vhs Ilmenau  
Raum SR 112  
Bahnhofstraße 6  
98693 Ilmenau

Ich lade Dich im **Workshop** ein:  
zum Erforschen Deines Geistes  
zum Erforschen Deiner Sinne  
zum Erforschen Deines Körpers  
im Stehen, Sitzen, Gehen  
im Liegen, Fühlen, Lauschen  
im jetzt...



Volkshochschule  
Arnstadt-Ilmenau