

MEDITATION

und Gesundheit

Wo? Bei Laurent Jouvét, F-07270 NOZIERES (im Zentralmassiv, Bahnhof Valence TGV 100km südlich von Lyon)

Wann? Ankunft am Mittwoch Spätnachmittag, 30. Oktober. Abreise am Sonntag, 3. November 2019, über Allerheiligen.

Was? Meditation ist die Tür für Spiritualität. Wir erfahren in diesem Seminar auch, dass es wissenschaftlich bewiesen ist, dass sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Das Seminar richtet sich an 8 bis 12 Männer.

Wie? Mit einfachen Mitteln (Wahrnehmung, Bewegung, Haltung, Atmung, Sitz- und Gehmeditation) wird die Praxis der Meditation vertieft. Die gesundheitlichen Aspekte werden in Einzelgesprächen mit den Teilnehmern individuell erarbeitet und auch messbar gemacht.

Wer? Laurent Jouvét, Meditationsbegleiter, Musiker.
Dr. Günther Spahn, Arzt für Innere Medizin und Naturheilverfahren (Mainz)

Wieviel?

460€ für: Kursgebühren, Übernachtung und Essen. Transfer von Valence TGV nach Nozières (1 St.)

Kontakt?

+33 6 21 58 70 97
laurent@jouvét.org
www.jouvét.org

