



# Du möchtest meditieren lernen?

## Meditationskurs für Kinder und Jugendliche

**Alter:** 8 – 18 Jahre

**Datum / Uhrzeit:**

Samstag, **17. November 2018** – 8:45 – 16:30 Uhr

**Kursort:**

Jugend- & Bildungshaus **St. Arbogast**,  
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

**Veranstalter:**

Verein für Vipassana Meditation in Österreich

**Kosten:**

freiwillige Spendenmöglichkeit am Kursende

**Anmeldung unter:**

[www.austria.dhamma.org](http://www.austria.dhamma.org)

Teilnehmer/innen bekommen hier die Gelegenheit die **Anapana-Meditation** kennenzulernen. Dabei wird die ganze Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atem gelenkt.

Es wird 6 mal am Tag in kurzen Einheiten meditiert, die Zwischenzeit ist mit Spielen, Bewegung und kreativen Aktivitäten gefüllt.

## **Meditation hilft dir:**

**Konzentriert zu sein und  
deine Ziele zu erreichen**

**Mit deinen Gefühlen und schwierigen  
Situationen gut umzugehen**

**Lockerer und sicherer durchs  
Leben zu schreiten**

**Gut mit dir und anderen zu sein**

### **Weitere Informationen:**

[childrens-course@austria.dhamma.org](mailto:childrens-course@austria.dhamma.org)  
[www.children.dhamma.org](http://www.children.dhamma.org) (auf engl.)