

GEHMEDITATION

Die Gehmeditation ist eine der ältesten aus dem Buddhismus stammenden Methoden, um zur Ruhe zu kommen und sich zu finden. Sie ist besonders gut geeignet, wenn es Ihnen schwer fällt im Sitzen zu meditieren und gleichzeitig ermöglicht die Übung in der Natur Energie zu tanken!

Klicken Sie einfach auf den Link und hören Sie sich die Audiodatei an!

Tipp: Benutzen Sie Ihr Handy, damit Sie frei gehen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Liebe Grüße,

Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt