



BODY & MIND  
CENTER

# EINFÜHRUNGSKURS MEDITATION FÜR ANFÄNGER

MIT PATRICIA PINEIRO - IE-YOGA.COM

MIT PATRICIA PINEIRO - IE-YOGA.COM

**DONNERSTAG, 9. APRIL 2026 - 18.30 - 20.30 UHR**

Der sanfte Einstieg in die Stille

Der Einführungsworkshop «Meditation für Anfänger» macht dich mit den grundlegenden Prinzipien der Meditationspraxis vertraut und bereitet dich unter anderem behutsam auf die reguläre Dienstagabend Yoga-Still-Gruppenstunde vor. Vom richtigen Sitzen bis zur bewussten Atmung, Schritt für Schritt findest du Zugang zur meditativen Praxis.

Unser Alltag spielt sich oft an der Oberfläche ab. Geprägt von Tun, Denken und Funktionieren. In diesem Workshop richten wir den Blick nach innen und betreten eine tiefere Ebene: die des Seins, der Stille und der bewussten Wahrnehmung.

Dabei lernst du nicht nur **wichtige Praxiselemente**, sondern auch die Wirkung auf dein Nervensystem kennen: Stress aktiviert den sogenannten Sympathikus (unseren inneren „Aktivmodus“). **Meditation hingegen stärkt den Parasympathikus**, den Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und Heilung verantwortlich ist.

Eine regelmässige Meditationspraxis macht uns gelassener und widerstandsfähiger im Alltag. Sie reduziert Stress, fördert Gelassenheit und stärkt deine innere Stabilität. Du wirst klarer, präsenter und entwickelst einen bewussteren, liebevolleren Umgang mit dir selbst.

---

Kurskosten CHF 40 – inkl. Unterlagen | Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

Kursleitung Patricia Pineiro von inhale-exhale YOGA [www.ie-yoga.com](http://www.ie-yoga.com)

Kursort Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)