

Meditations-Seminar:

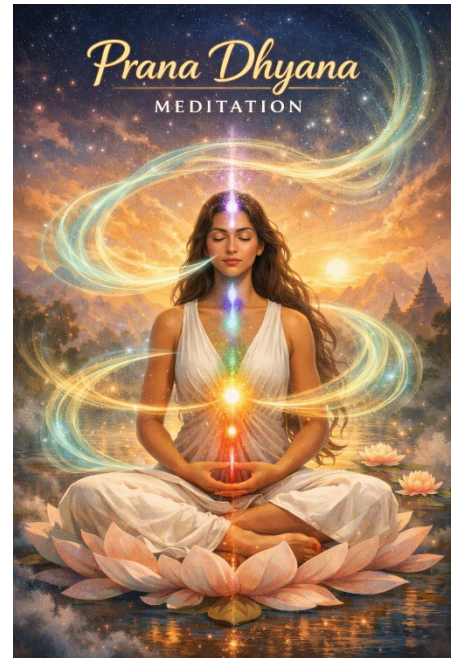
Prana Dhyana Einführung – Energie, Fokus & mentale Stärke

Seminar mit Dr. Ariane Schroeder

28.06.2026 | 10:00–11:30 Uhr

in der Budo Akademie München, Schwarzhauptstr. 10,
80939 München

Kosten: 35 € pro Person



Für mehr Klarheit, Fokus und innere Stärke!

In diesem intensiven Workshop zeige ich dir, wie du durch gezielte Atem- und Konzentrationstechniken deine **Ki-Energie aktivierst** und für Training, Alltag und mentale Belastungen nutzt.

Der Workshop richtet sich an **alle**, die ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit steigern wollen – egal ob Kampfkünstler, Sportler oder Einsteiger – sowie an **Dojo-Leiter** und **Trainer**, die diese Meditationspraxis weitergeben wollen.

Inhalte des Workshops

- ✓ Geführte Energie-Reinigungsübungen
- ✓ Einführung in Prana Dhyana – Meditation mit Atem, Fokus und Energiefluss
- ✓ Praktische Übungen für Präsenz, Konzentration & mentale Stärke
- ✓ Kurze Meditationssequenzen zur Regeneration
- ✓ Übungen, die du zu Hause weitertrainieren kannst

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Klappstuhl/Hocker

Anmeldung online unter folgendem Link:

<https://budo-akademie-muenchen.de/aktuelles/seminare.html>

Mindestteilnehmerzahl: 10

Anmeldeschluss: 24.06.2026