



Niveaus Meditation

Für alle Offen

Dieses Angebot setzt kein spezifisches Leistungsniveau voraus und ist für alle Unisportler:innen offen.

N1

Dieses Niveau ist für Einsteiger:innen geeignet, welche noch nie oder nur selten meditiert haben.

N2

Achtsamkeits-, Geh-, Metta-, Tonglen- und Energie-Visualisierungs-Meditation sollten bekannte Begriffe sein und schon einmal ausprobiert worden sein.