

Annäherung an die Meditation

Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass einige Ihrer Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen über Meditation gesprochen und es evtl. auch schon ausprobiert haben. Denn gerade dann, wenn die so genannte Work-Life-Balance im stressigen Berufs- oder auch Privatalltag aus dem Gleichgewicht gerät, wird die Meditation häufig zum Thema gemacht. Zu Recht, denn sie hilft Ihnen, die Ruhe in sich zu finden, sich zu entschleunigen und wieder Kraft zu tanken. Da es diverse Ansätze der Meditation gibt, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, sich erste Einblicke in einige Methoden zu verschaffen, sich dem Thema leicht und effektiv zu nähern, sowie sich in einer Gruppe dazu auszutauschen.

Keine Angst, Sie müssen nicht 60 Minuten still im Schneidersitz verharren. Es erwartet Sie eine Mischung abwechslungsreicher Wahrnehmungs-Übungen. Einige davon werden sitzend oder stehend durchgeführt, andere wiederum sind bewegt. Erleben Sie Ihre erste Atemmeditation, sowie eine geführte Meditation im Liegen, die sehr entspannend und tiefgehend ist.

Dieser Meditationsabend eignet sich gut für Einsteiger, aber auch für Interessierte, die bereits einige Schritte weiter sind.

Wann?

Freitag, 15.03.2019; 19 Uhr

Wo?

Im Offenen Raum, Am Stadtbrunnen 3, 63128 Dietzenbach

Energieausgleich: 15 €

Bitte bringen Sie sich Matte, Decke und bequeme Kleidung mit und bei Bedarf auch Ihr Meditationskissen.

Anmeldung sind persönlich unter 0177-5066915 oder per E-Mail an svn.sordon@gmx.de möglich, aber auch über "Bücher bei Frau Schmitt".

Sollten noch Fragen offen sein, melden Sie sich bitte gerne.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen.

Für Anmerkungen und Ergänzungen bin ich offen. :)

LG, Sven