

# MEDITATION

## DER WEG ZUM SELBST

### KURS

**Meditation** dient Deiner **Selbstzentrierung und Loslösung** von der Erfahrung des „Außer sich seins“.

Sie schafft Raum für die Begegnung mit Dir selbst, **bündelt zerstreute Energien** und bringt dich mit einem **gestärkten Bewusstsein** zu den Aufgaben Deines Alltags zurück.

Wenn Du das Meditieren - den **Bezug auf das „Selbst“** - erlernen möchtest, bist Du herzlich eingeladen, diese Praxis auf der Grundlage unterschiedlicher Weisheitstraditionen kennen zu lernen oder zu vertiefen.

### INHALTE

- ❖ Body-Scan
- ❖ Gehmeditation
- ❖ Atemmeditation
- ❖ Chakra-Meditation
- ❖ Yantra-Meditation
- ❖ Mantra-Meditation
- ❖ Licht-Meditation
- ❖ Heil-Meditation nach Daskalos
- ❖ Gegenstandslose Meditation

### 10 TERMINE

- ❖ **Mo. 06. Mai 2024**
  - ❖ **Mo. 13. Mai 2024**
  - ❖ **Mo. 27. Mai 2024**
  - ❖ **Mo. 03. Juni 2024**
  - ❖ **Mo. 10. Juni 2024**
  - ❖ **Mo. 17. Juni 2024**
  - ❖ **Mo. 24. Juni 2024**
  - ❖ **Mo. 15. Juli 2024**
  - ❖ **Mo. 22. Juli 2024**
  - ❖ **Mo. 29. Juli 2024**
- jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

Deine Investition pro Termin beträgt **15,- €**. Dieses Angebot ist nur als Ganzes buchbar.

**Anmeldung** bis spätestens Mo. 22. April 2024.

Einzeltermine à 30 Min. (auch per Videokonferenz) **40,- €** buchbar.

Vereinbare Deinen persönlichen Termin.

**Bitte wenden!**