

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 19.00 bis 20.00 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.

KONTAKT



TIARA

praxis für naturheilkunde
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41
45481 Mülheim a.d. Ruhr
Handy 0163 9823915
info@tiara-naturheilkunde.de
www.tiara-naturheilkunde.de