

Meditation

MEDITATION und ACHTSAMKEITSPRAXIS

- * einen Moment der Ruhe im Alltag finden
- * Innehalten im Trubel und Lärm der Zeit
- * Einkehr zur eigenen Mitte
- * Verbindung mit dem Atem des Lebens
- * Gewahrsein im Jetzt
- * Zentrierung auf das Wesentliche
- * die Herzensqualität spüren
- * der Stille lauschen
- * LIEBE - SEIN - FRIEDEN erfahren

Den Geist beruhigen - formen - erkennen - befreien

"Heilsame Meditation" - Einführung in die Liebende Güte Meditation

Info: durch die vorgegebene Hygieneempfehlungen sind die Gruppen in der Teilnehmerzahl reduziert.

Einführung und Anleitung für eine Person, sind weiterhin möglich! Termine nach telefonischer Absprache.

Aktuelle Kurse/Gruppen:

Ab 7. September 2021 bis 12. Oktober 2021

6 X dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr im PraxisRaum Memmingen

Ab 9. September bis 14. Oktober 2021

6 x donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr im TARA Seminarraum in 87737 Boos/Reichau

Beitrag : Kurs pro Person 75 Euro = Spende für das TARAprojekt "für Kinder und Hilfe zur Selbsthilfe"

(Kann gerne nach eigenem Ermessen aufgestockt werden)

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf Grund der geltenden Hygienemassnahmen begrenzt!

Anmeldung + Info

Für Erfarene und Anfänger/innen (Anleitung findet immer statt)

Erwachsene und Jugendliche (ab 16 J.) Anmeldung erbeten: bitte verbindlich - bis 12:00 Uhr - per Telefon 08333-946449 (AB)Bitte beachten:

- > pünktlich ankommen.
- > bequeme Kleidung tragen & warme Socken mitbringen.
- > Sitzkissen, Hocker und Stühle sind vorhanden (gerne können auch eigene mitgebracht werden)
- > Getränke (Tee und Wasser) stehen kostenfrei bereit.

Heilkreise finden aktuell noch nicht statt!