

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

Meditationstermine sind in Memmingen und im TherapieSeminarRaum in Reichaunmöglich.

Meditations-Kurse: "In der Ruhe liegt die Kraft"

Medi- Karte = 6 x fortlaufend 1x wöchentlich Termin à 60 Min. - Kosten 90 €; pro/Person
Für Einzelpersonen oder Gruppen - nach Absprache

"Zeit für Meditation und Tee-Gespräche"

Samstags von 10:00 bis 11:00 Uhr - Kosten: 15 €; / Person (incl. Tee)

Neue Termine werden noch benannt

Anmeldung + Info

Kostenbeitrag: 15 €; Pro Teilnahme/pro Person - kann gerne nach eigenem Ermessen aufgestockt werden, da die Einnahmen für die Meditation als Spende in das Projekt "TARA für Kinder und Hilfe zur Selbsthilfe" fließen!

Terima kasih - Danke!

Teilnahme: Für Erfahrene und Anfänger/innen (Anleitung findet immer statt)

Erwachsene und Jugendliche (ab 16 J.) Anmeldung erbeten: bitte verbindlich - auch kurzfristig - per Telefon (auch auf AB) oder per Mail Bitte beachten:

- > pünktlich ca. 5 Minuten vor Beginn ankommen.
- > bequeme Kleidung tragen & weiße Socken mitbringen.
- > Sitzkissen, Hocker und Stühle sind vorhanden (gerne können eigene mitgebracht werden)
- > Getränke (Tee und Wasser) stehen kostenfrei bereit.