Meditation und Achtsamkeit

10 Termine, ab Donnerstag, 9. Jän 2020, 16:00 - 17:30 Uhr

Meditation ist nichts als Heimkehr,eine kleine Rast im Inneren. Du kommst einfach nach Hause zurück und ruhst ein wenig aus. Nirgendwo hinzugehen das ist Meditation, einfach du sein wo du bist. Du kannst eine Meditation nicht herstellen, du kannst nur bereit sein für ein inneres Abenteuer, bereit für Verwandlung, bereit aufzuwachen, bereit den Nebel der dich umhüllt zeigen zu lassen (Osho).

Achtsamkeit:In der heutigen Zeit sind Achtsamkeit und Achtsamsein nötiger denn je, schon beinah lebenswichtig.Wie Essen und Trinken sich Kleiden und Versorgen gehört auch die Pflege unseres Seins zur täglichen Normalität.

Es geht um aktive und passive Meditationen. Um Achtsamkeits Übungen. Im Alltag innere Ruhe finden und Ausgeglichenheit. Auf das Herz hören (Sitzmeditation).Vorerst 10 Einheiten.

Voraussetzungen gibt es keine, einfach eintauchen in Die Welt der Meditation.

Bitte Decke mitbringen!

Ich freue mich über eine Kontaktaufnahme und ein Kennenlernen.

Termin jeweils Do von 16-17:30h

Katharina Lehner

Anmeldung: (bis 02.01.2020)

Katharina Lehner
katharina.lehner77@gmail.com
0699 / 11 51 55 51
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 25,- /EH

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen