



*„Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo
hinzugelangen.
Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben,
genau dort zu sein, wo wir sind,
und genauso zu sein,
wie wir sind, und das auch der Welt zu erlauben,
genauso zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist!“*

Jon Kabat-Zinn

Meditation hilft dir dabei, aus dem Automatismus des Alltäglichen herauszutreten und bei dir selbst wieder anzukommen. Sie hilft dir deine intuitiven Fähigkeiten zu entwickeln, den Alltag bewusst zu erleben und im HIER und JETZT zu sein.

Wir beginnen mit einer Reflexion zu dem vorgegebenen Thema mit Hilfe der Vera F. Birkenbihl-Methoden. Danach folgt eine geführte Meditation. Der Abend schließt nach einem Gedankenaustausch in einigen Minuten der Stille.

Meditation & Reflexion – Online ZOOM – Termine November 2024

Athisa's Herzmeditation – Transformation von Leiden und Unbewusstheit

09.11.2024 – 18:00 Uhr

Das Geschenk im Allein-SEIN

24.11.2024 – 10:00 Uhr

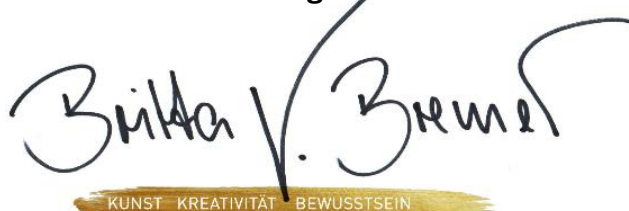
jeweils 39 € incl. MwSt – Dauer ca. 90 Minuten

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt: 4 – 10 TN

Termine & Themen für Dezember ab 05.11.2024

Weitere Informationen & Impressionen auf der Seite „Einblicke“

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Meditationen


KUNST KREATIVITÄT BEWUSSTSEIN

Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden, Meditation & Achtsamkeit