

29.05.2021 - 5.06.2021, FRIEDBORN

Gesund und heil durch MEDITATION und ACHTSAMKEIT – Die Kunst, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren

„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Theresa von Avila

Für viele Menschen hat das Thema Meditation/Achtsamkeit etwas Geheimnisvolles. Sie fühlen sich angezogen und sind zugleich skeptisch. Gerade moderne Forschungen bekräftigen jedoch immer wieder, wie wohltuend und der Gesundheit förderlich manche Meditations- und Achtsamkeitsübungen sind. Durch die passenden Übungen können wir uns viel Gutes tun: Unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut, wir werden ausgeglichener, ruhiger und gelassener, legen innere Kraftquellen frei, verbessern spürbar unsere Lebensqualität und lernen uns selber besser zu akzeptieren ... um nur einige Vorzüge zu nennen!

T h e m e n w o c h e: BODY & MIND

Wir üben grundlegende Achtsamkeitsübungen in Bewegung und Ruhe ein, so dass jeder das Prinzip der Achtsamkeit im Alltag verwirklichen und sein Leben stressfreier und gesünder gestalten kann – unsere Tage werden zu einem achtsamen Sein und entspannten, freudvollen Leben!

S e m i n a r w o c h e: MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Es wird um die Theorie und Praxis der Meditation und Achtsamkeit gehen. Die wichtigsten Grundlagen und Hintergründe sowohl aus der aus der Geistesgeschichte, als auch der modernen Wissenschaften werden dargelegt und besprochen. Vor allem aber werden die grundlegenden grundlegenden Übungen der Meditation und Achtsamkeit vorgestellt und geübt.

Investition: 100,- € (bitte Barzahlung direkt vor Ort)

Bei Bedarf besteht auch die Möglichkeit eines Einzelgesprächs und/oder individuellen Übens unterunter persönlicher Anleitung (40,- € pro halbe Stunde)

Weitere Informationen siehe Homepage: www.stille-wege.de, oder info@stille-wege.de