

Meditation

Meditation beginnt dort, wo das Denken aufhört

Guru Osho

Sammlung (sammle deinen Geist)

Stille (lasse ihn still sein)

Einsicht (erkenne was ist)

Mi 18.30 – 19.15 Uhr

Meditation führt zur Quelle der inneren Kraft. Das wirkt sich in wunderbarer Weise auf unser Leben aus: die Lebensfreude wächst, die Gelassenheit bringt inneren Frieden und unsere Ausstrahlung macht sich bei anderen bemerkbar.

Die geführte Meditation hilft bei der damit eingeleiteten inneren Reise schnell zu tiefer Entspannung zu kommen.

Die Stille Meditation lehrt durch Beharrlichkeit, wie das Gedankenkarussell im Kopf aufhört und sich tiefe Ruhe einstellt. Dabei kommt der Geist in vollkommene Entspannung und zugleich in geschärfte Aufmerksamkeit.

Um in die Stille zu reisen, werden wir jedes Mal eine andere Herangehensweise wählen

01. Febr.: Gehmeditation und Sitzen in der Stille

15. Febr.: Mit Klängen von Klangschalen einschwingen und anschließend die völlige Ruhe genießen ...

07. März: Einstimmen mit Tönen und Mantra und dann die Stille genießen ...

Bitte anmelden - findet ab 5 TN statt

Kosten: 5.- €