

Meditation

Einführung in Theorie und Praxis

Offene Abende - auch einzeln wahrnehmbar - in Ferienzeiten auf Anfrage

Montag 19.30 – 20.45 Uhr

Leitung: Barbara Althoff-Koch

Ausbildungsleiterin AFA® Personale-Initiative Therapie nach K.Graf Dürckheim
Zen-Schulung bei Prof. Dr. Michael v. Brück (München)

und Elisabeth Sandel

Meditation ist heilsam und sinnvoll. Viele Menschen suchen diesen Weg und haben folgende Fragen:

- Wozu meditieren?
- woher komme ich, wer bin ich in meinem Wesen?
- wie finde ich Boden und Aufrichtung, Achtsamkeit und Konzentration, meinen Atem und meinen Weg nach innen?
- was meint Mystik?
- wie finde ich im Alltag die Balance in Ruhe und Bewegung, im Außen und Innen?
-

Meditation ist eine konfessionsübergreifende Übungsweise und lädt daher alle suchenden Menschen ein.

Nähere Informationen und Anmeldung

Haus der Stille-Waldauerbach

Galmbacher Weg 17, 69427 Mudau-W.

06284 / 928792

info@hausderstille-waldauerbach.de