

Saar-Pfalz-Kreis

Sonntag 3.11.2019

Meditation: „Zuhause in dir“

10:00 Uhr bis ca. 11:00 Uhr, EinKlang Seminar-Zentrum - Klang-Dom
Bliesperle, Im großen Gunterstal 21, 66440 Blieskastel

(Jeden Sonntag bis zum 29. Dezember 2019)

Im Alltag bleibt oft zu wenig Zeit für Entspannung.

Ich lade dich ein, in einem energetisch harmonisierenden Raum, achtsam und anerkennend im jetzigen Moment zu verweilen. Nutze im Sitzen deinen Atem als Hilfe, um wiederkehrenden Gefühlen und Gedanken mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Erlerne die Fähigkeit des Beobachtens und somit die Höhen und Tiefen des Lebens auf eine neue Art zu erleben. Das verweilen im jetzigen Moment will geübt sein.

Dies kann sehr unterstützend und inspirierend sein sowie eine befreiende Wirkung haben.

Beitrag: 15,- € je Termin

Bitte mitbringen: Meditationskissen oder Meditationsbank/Unterlage z.B. Yogamatte/Decke zum Wohlfühlen, wenn erwünscht/Block und Stift zum Aufschreiben von inneren Impulsen.

Anmeldung/Rückfragen: Monika Metzen Tel. 0 68 03/9 95 81 61 oder

info@bewusst-sein-coaching.net

Dienstag 5.11.2019

Meditationskreis Ankommen, Sitzen in Stille, Achtsames Gehen

20 -21.45 Uhr (wöchentlich)

Haus der Begegnung Spandauer Str. 10, 66424 Homburg/Erbach

Thomas Kammerer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Meditationslehrer (DGAM), MSC-Teacher in Ausbildung

Kosten: 2,- Euro, Erstteilnehmer bitte anrufen!

Tel.: 0176 / 321 96099 E-Mail: thomas@meditation-homburg.de, www.meditation-homburg.de

Sonntag 10.11.2019

Essen in Stille

12:00-14:00 Treffpunkt: Waldparkplatz Bebelzheimerstraße, Im Bannholz
66453 Reinheim

Silvia Jenal

Mitten in der Natur werden wir ein gemeinsames Essen, das über dem Feuer gekocht wird einnehmen und die Stille der Natur genießen. Eintauchen in Achtsamkeit, wahrnehmen der Elemente und des Waldes.

Bitte Wetterfeste, warme Kleidung anziehen und eine Sitzunterlage mitbringen.

Kosten 10,00 € Infos: Anmeldung erforderlich: 0178-2130664 oder silviajenal@gmx.de

Meditation: „Zuhause in dir“

10:00 Uhr bis ca. 11:00 Uhr, EinKlang Seminar-Zentrum - Klang-Dom
Bliesperle, Im großen Gunterstal 21, 66440 Blieskastel

(Jeden Sonntag bis zum 29. Dezember 2019)

Im Alltag bleibt oft zu wenig Zeit für Entspannung.

Ich lade dich ein, in einem energetisch harmonisierenden Raum, achtsam und anerkennend im jetzigen Moment zu verweilen. Nutze im Sitzen deinen Atem als Hilfe, um wiederkehrenden Gefühlen und Gedanken mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Erlerne die Fähigkeit des Beobachtens und somit die Höhen und Tiefen des Lebens auf eine neue Art zu erleben. Das Verweilen im jetzigen Moment wird geübt sein.

Dies kann sehr unterstützend und inspirierend sein sowie eine befreiende Wirkung haben.

Beitrag: 15,- € je Termin

Bitte mitbringen: Meditationskissen oder Meditationsbank/Unterlage z.B. Yogamatte/Decke zum Wohlfühlen, wenn erwünscht/Block und Stift zum Aufschreiben von inneren Impulsen.

Anmeldung/Rückfragen: Monika Metzen Tel. 0 68 03/9 95 81 61 oder
info@bewusst-sein-coaching.net