

Eine Reise durch den Meditationsgarten

Hast du LUST

**dich tief zu ENT-spannen – dein Gedankenkarussell mal abzuschalten – deine Seele baumeln zu lassen
UND dabei Spaß zu haben?**

Dann lass dich von mir herzlich einladen auf eine spannende Reise durch den Meditationsgarten.



Lerne Meditation in ihren unterschiedlichsten Formen kennen und entdecke deine Lieblingsmethode für eine stabilere Gesundheit, Lebensfreude, innere Ausgeglichenheit und mehr Gelassenheit im Alltag.

Was erwartet dich bei dieser Reise?

- Ein Potpourri aus den unterschiedlichsten Meditationsformen. Wir lernen dynamische Meditationen, Atemmeditationen, Chakra-Meditationen, bewegte Meditationen aus dem Zen, Körperwahrnehmungsmeditationen, geführte Fantasiereisen und Tanzmeditationen kennen.
- Wir stärken unsere Wahrnehmung und lernen aufmerksam zu sein. Dadurch werden wir klarer und erleben bewusstes Sein. Dies hilft uns im Alltag weniger hektisch zu handeln und unser lärmender Verstand wird ruhiger.
- Alles in entspannter Atmosphäre und in deinem Tempo und nach dem Motto: „Alles kann aber nichts muss!“ Einfach mal nur Sein können
- Eine kleine Auszeit nur für DICH!

Die Eckdaten:

Wann: Ich biete 2 Kursblöcke zu jeweils 7 Meditationsabenden in Freising an.

1. Block in:

- Freising: Start am 11.9.2020 bis 23.10.2020, **immer donnerstags**

2. Block in:

- Freising: Start am 06.11.2020 bis 18.12.2020, **immer donnerstags**

Beginn: 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Wo: Infos zur Lokation mit Wegbeschreibung erhaltet Ihr per E-Mail. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Kosten: 95 € pro Block, bei Einzelbuchung 15€/Stunde

Ich freue mich darauf, euch durch den Meditationsgarten zu führen
eure „Reiseleiterin“

Yvonne

Kontakt:

Yvonne Baumgärtner- Lehrerin für integrative Atem und Körperarbeit- Impulsgeberin

info@der-lebensimpuls.de, www.der-lebensimpuls.de, Mobil: 01512 8982567

Bitte bringt eine Decke, etwas zu trinken, warme Socken und eine Yogamatte für euch mit und natürlich ganz bequeme Kleidung!