

Geführte Meditationsabende 2019

Möchtest Du mehr Gelassenheit in Deinem Alltag erfahren? Willst Du Deine Lebensfreude und Kreativität entwickeln? Denkst Du manchmal, das Leben zieht an Dir vorbei ohne Dich zu berühren? Oder wünschst Du Dir einfach persönliche Entwicklung?



In einer Zeit, in welcher alles immer schneller und hektischer verläuft besteht die Gefahr, dass wir uns verzetteln und verlieren. Deshalb braucht der Mensch Möglichkeiten um zur Ruhe zu kommen, um Kraft zu tanken und in seine eigene Mitte zu finden. Eine Möglichkeit bietet die Meditation dazu.

Was ist Meditation?

Die Meditation ist eine körperliche und geistige Entspannung, die dazu dient, dass Du Deine innere Wahrnehmung entwickeln kannst. Wenn Du Dich von Sinnesreizen im Aussen nicht mehr ablenken lässt, wirst du zum Dich als inneren Beobachter erfahren. Und Du wirst in der Entspannung das Wunder erleben, was es bedeutet, wenn Deine Gedanken nur noch an Dir vorbei ziehen ohne einen Einfluss zu nehmen. Vielleicht wirst Du auch merken, dass Deine Gedanken stoppen, dass Du ganz leer bist.

Die Erkenntnisse aus den Meditationen bringen Dir Lebensfreude und Urvertrauen, Ruhe und Gelassenheit in Dein Leben.

Die Meditationen finden jeweils am ersten Dienstag im Monat statt und sind für alle Interessierten mit und ohne Meditationserfahrungen gedacht.

Daten 2019: 05. Februar 2019
05. März 2019
02. April 2019
07. Mai 2019
04. Juni 2019

Zeit: von 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

Kosten: Fr. 30.00

Leitung: Irène Schenk und Monika Kämpf

Ort: ISO Coaching, Stockackerstrasse 38,
4703 Kestenholz

Ich bin dankbar für eine kurze Anmeldung vor dem jeweiligen Anlass.