

Meditation - Tageskurs

Somatisch basierte Meditation - unser menschlicher Körper als Tor zu unserem erwachten Selbst

Samstag, 26. Oktober 2019

Unser menschlicher Geist - oder Verstand - ist mit vielerlei oft beschäftigt. Wenn wir tief in unseren Körper spüren - uns einlassen in das tiefere Jetzt der körperlichen Erfahrung einfach da zu sein, erleben wir ein Hineingleiten in innere Ruhe, Entspannung oft, und mehr und mehr auch ein Freiwerden. Somatische Meditation nimmt das als Ausgang für die weitere Vertiefung zu uns selbst hin. In unserem Körpersein, das meint die lebendige Ganzheit von Körper-Seele-Geist, sind wir letztlich in Kontakt mit unserem tiefen Selbst, der Qualität, die wir sind, dieses lebendige Feld, aus dem auch unser Person sein kommt. Der Weg ist so einfach - und alltagstauglich. Wir müssen ihn nur gehen.

Kurszeit: 10.00 - 18.00 Uhr

Im Meditationsraum „Pur Natur“ Margetshöheim bei Würzburg

Wir arbeiten mit:

- Einfacher Bewegung / Entspannungs-Übungen
- Durchgeleiteten Körper-Meditationen im Liegen
- Geführte Meditation im Sitzen
- Sitzen in der Stille
- Austausch und Klärung für den Alltag

Dieser Tageskurs ist ein guter Einstieg - eine kraftvolle Auffrischung und auch für Fortgeschrittene stets vertiefend und überraschend...

Vorerfahrungen	sind nicht nötig – Interesse an Selbsterfahrung
Ort	Meditationsraum „Freiraum pur natur“ Margetshöheim Bachwiese 56 b, Margetshöheim bei Würzburg www.freiraum-wuerzburg.de
Leitung	Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber
Kurs-Organisation	Hilde Frauendorfer
Kursgebühr	90,- €
Weitere Infos	www.indigofeuer.de

