

Meditation und Atem - Tageskurs

Somatisch basierte Meditation und Tiefe Atemarbeit als Wege zur Begegnung mit sich selbst

Samstag, 15. Juni 2019

Der Atem ist ein Königsweg in nahezu allen Traditionen, die uns inspirieren auch in der modernen Zeit, uns selbst tiefer zu begegnen und das wunderbare Wesen zu erforschen, das wir ja sind. Atemarbeit öffnet innere Räume der Erfahrung, in die wir allein mit stillem Sitzen nicht so leicht hinfinden. Es ist so gesehen eine Erweiterung der Meditationspraxis, wenn wir die Tiefe Atemarbeit mit hinzunehmen. In der Meditation, die vor allem Vormittags angeleitet wird, kommen wir schon wesentlich bei uns selbst an und können die innere Quelle in uns wieder spüren, die oft im Alltag „verschüttet“ wird.

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
- Tiefe Atemarbeit: „Intensivierter Atemprozess“
- 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

