

„Morgen-Meditation“

- stimme dich auf dich ein, für den vor dir liegenden Tag -

Offene Gruppe: du machst zwanglos mit wenn du Lust dazu verspürst.

Zehn Punkte die dafür sprechen, dass dieser Kurs für dich geeignet ist!

1. Um den Tag in Verbundenheit mit dir zu beginnen.
2. Bewusstheit zu entwickeln, um dich selbst besser kennenzulernen.
3. Tiefer mit dir und deinem Körper in Kontakt zu treten.
4. Etwas für dein Wohlbefinden machen möchtest.
5. Du dir wünschst, gelassener in deinen Tag zu starten.
6. Dich live anleiten lassen möchtest.
7. Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere zu entwickeln.
8. Den Wunsch hast, einfach Mensch sein zu dürfen und dich im geschützten Raum mit Gleichgesinnten zu treffen.
9. Du es vorziehst in deiner vertrauten Atmosphäre zu üben.
10. Du den Vorteil mit anderen zu üben schätzt. Und Anonymität dir gleichzeitig hilft, dich tiefer einzulassen und zu öffnen.

Was erwartet dich?

Geführte, wechselnde - Meditationen, Atemtechniken und kurze Achtsamkeitsübungen

Warum am Morgen?

Der Tag ist frisch: Körper & Geist sind noch nicht vom Alltag belastet. Gelassenheit und ein klarer Geist unterstützen, kreative Lösungen für die folgenden Tagesanforderungen zu finden.

Warum in der Gruppe?

Die Gruppe „trägt“! Es fällt uns einfach leichter, wenn wir Teil einer Gemeinschaft sind und das funktioniert sogar online :-)) sehr gut.

Und zusätzlich?

- Du hast einen Termin: mit dir selbst - und der Gruppe.
- Du stabilisierst deine Praxis, aus dir selbst heraus und ohne Druck.
- Es fällt dir mit der Zeit leichter an anderen Tagen allein zu üben.
- Der Übungszeitraum ist überschaubar

- Du hast keine zusätzliche An- und Abfahrt.
- Du wirst sehen, es macht einfach zusammen mehr Freude sich der Praxis zu widmen :-)

Das erste Mal bist du kostenfrei dabei, um zu erleben ob es dir gefällt.

Energie-Ausgleich 5er Karte 50 € 10er Karte 90 €

Du bist Student/in ? Dann bekommst du 20 % Nachlass.

(Du hast keine Vertragsbindung und keine Kündigungsfristen) *

Bei Interesse, Fragen oder zur Anmeldung, wende dich bitte per E-Mail an mich. Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht zwingend erforderlich. Nach deiner Anmeldung stimmen wir bei Bedarf einen Termin für eine Einweisung ab.