

Meditation

In Ruhe und Bewegung
- Offene Abende -



„Die wahre Offenbarung ist die Stille.“, sagt Lao Tse.

In der Stille finden wir uns und können erfahren, wer wir wirklich sind.

Wenn wir in die Stille lauschen im Angesicht eines wunderschönen Sonnenuntergangs, begegnen wir uns selbst - unserer eigenen Schönheit.

Still werden können wir aber auch durch aktive Meditationen. Der Körper bewegt sich und die Gedanken schweben vorbei wie Wolken am Himmel; eben jene Gedanken, die uns daran hindern, bewusst in der Gegenwart zu leben.

Meditation ist eine Möglichkeit zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden - auch und eben gerade im Trubel des Alltagslebens. So werden uns an diesen Abenden verschiedene Formen der Meditation dienlich sein, um in die Stille zu gehen. Die Kraft, die wir daraus schöpfen, trägt dazu bei, ein erfüllteres Leben zu führen.

Jeder ist herzlich eingeladen, die Energie zu nutzen, die beim gemeinsamen Meditieren in der Gruppe entsteht.

Jeder Abend steht für sich und kann einzeln besucht werden.





Termine: immer Donnerstag einmal im Monat
- siehe Internetseite www.lydia-bals.de
oder telefonisch erfragen -

Zeit: 19:30 bis 21:30 Uhr

Leitung/Info Lydia Bals
u. Anmeldung: Heilpraktikerin für Psychotherapie
Trainerin für Integrative Atem- und
Körperarbeit

Email: info@lydia-bals.de

Telefon: Tel.: 08083/546219

Internet: www.lydia-bals.de

Ort: Regenbogenraum, Neufahrn 3a,
85469 Walpertskirchen

Bitte mitbringen:
Decke, Kissen zum Sitzen, evtl. warme Socken



www.lydia-bals.de