

Schnupperkurs Meditation



Sicherlich haben Sie schon viel von der sogenannten „Königsdisziplin“ spiritueller Übungen gehört – der Meditation.

In der Tat finden wir in vielen Bereichen unterschiedlichste Formen der Meditation, angefangen von Körper- und Atemübungen bis hin zu Visualisierungsübungen zur Erfüllung materieller Wünsche. Meditieren bedeutet übersetzt so etwas wie „üben“ oder „sich vorbereiten“. Es ist zunächst nichts anderes als ein sich bewusstes Konzentrieren auf nur eine Sache und dabei zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht macht gerade diese Vielfalt es den Neulingen besonders schwer, sich zu orientieren oder einen Anfang zu finden.

Ganz wichtig ist: Es gibt bei der Meditation kein Richtig oder Falsch! Jedwede Richtung und Form hat ihre Berechtigung. Es kommt allein darauf an, dass Sie sich mit Ihrer gewählten Meditationsform rundherum wohl und richtig fühlen. Denn beim Meditieren geht es in erster Linie darum, sich selbst ganz allmählich auf eine neue und vollständige Art und Weise kennenzulernen und sich in seiner Gesamtheit anzunehmen.

Gerne laden wir Sie in diesem Kurs auf eine erste Reise in das Gebiet der Meditation ein. An 3 Abenden können Sie in unseren Räumlichkeiten in dieses Thema eintauchen.

Auf Grund der hygienischen Erfordernisse im Rahmen der Corona-Pandemie ist die Zahl der Teilnehmer begrenzt.

Bei Bedarf kann nach Absprache ein zusätzlicher Kurs als Aufbaukurs organisiert werden.

PRAXIS FÜR HYPNOSYSTEMISCHE BERATUNG UND THERAPIE

Am Sulberg 17
37115 Duderstadt
Tel.: 05527/998481

TERMINE:

3 Abende
Jeweils Mittwoch
19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Terminierung nach
Vor Anmeldung

TEILNAHMEGEBÜHR:

50,00 EUR pro Person
Kursgebühr inkl. MwSt.

