

*„Keinen verderben lassen,
auch nicht sich selber,
jeden mit Glück erfüllen,
auch sich.
Das ist gut.“*
Bertolt Brecht



In diesem Sinne: **Frohe Feiertage!**

Termine: Januar - April 2015

Offener Meditationsabend

Dienstag 13. Januar 2015
20:00 – 21:30 Uhr

An diesem Abend werden wir gemeinsam zwei Meditationen durchführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Meditationen werden angeleitet und durch Theorie ergänzt.

10 Tage vorher anmelden (inkl. Überweisung) und nur 17,50 Euro bezahlen, danach ...

20 Euro

Abendkurs

Einführung in die Meditation

03. Februar – 24. März (8x Dienstags)
18:00 – 19:30 Uhr

Brauchen Sie Ruhe in Zeiten der Hektik?
Eine Auszeit der Gedanken?



Meditation bietet Ihnen beides. In einem weltlich, westlichen Kontext werden Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennen lernen, um die passende für Sie zu finden. Dabei können Sie längere Perioden der Stille erleben. Neben der neusten Gehirnforschung zur Meditation wird Körperhaltung, Atmung und der Umgang mit Gedanken Thema sein. Die Sitzhaltung passen wir der individuellen Gelenkigkeit an.

145 Euro

„Like us“  auf [Facebook](#)

Achtsamkeitstraining

03. Februar – 24. März
20:00 – 22:00 Uhr
(8x Dienstags)

**„Wenn du nicht du selbst bist,
wer ist es dann?“** Miki Kashtan



Sie tun viel und vieles gleichzeitig, sind effektiv und überall zu erreichen. Und vielleicht bemerken Sie gerade jetzt, dass Ihr Körper und Ihre Seele noch etwas anderes brauchen und dass das Leben mehr ist als ein Lauf im Hamsterrad.

Das Trainieren der Achtsamkeit ist gleichbedeutend mit dem Sprung aus dem Hamsterrad. Wir üben unseren Körper wahrzunehmen und ergründen, was uns antreibt. Welche Ziele verfolgen Sie? Sind diese miteinander vereinbar und vor allem, sind sie auch die Ihren? In Meditationen, Einzel- und Gruppenübungen werden wir diesen Fragen nachgehen. Sie haben Zeit, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und dem nachzuspüren, was für Sie von Bedeutung ist.

195 Euro

Wo?

Praxisgemeinschaft AlsterP13
Alsterchaussee 13
Hamburg-Rotherbaum statt.



Viele Grüße, Regine Landwehr

Tiefenkontakt