

Termine: November 2015

Abendkurs

Einführung in die Meditation

10. November (6x dienstags)
19:00 – 20:30 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 Ihre zu finden. Dabei können Sie längere Perioden der Stille erleben. Neben der neusten Gehirnforschung zur Meditation wird die Körperhaltung, Atmung und der Umgang mit Gedanken Thema sein. Die Sitzhaltung passen wir der individuellen Gelenkigkeit an.

Hier [Anmelden!](#)**108 Euro**

Achtsamkeitstraining

02. Feb. – 08. März
19:00 – 21:00 Uhr
(6x 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.

Hier [Anmelden!](#)

Frühbucher bis zum 08. Januar zahlen nur 165 Euro.

195 Euro

Wo?

Praxisgemeinschaft AlsterP13
Alsterchaussee 13
Hamburg-Rotherbaum statt.



Viele Grüße, Regine Landwehr

Tiefenkontakt