



08. bis 10. November 2019 in Caputh

Intensivseminar Meditation

**Meditation und innere Stärke –
die unbekannte Reise zur Achtsamkeit**

12 Stunden Meditationsseminar – Zeit für Achtsamkeit!

„Es ist Dein Geburtsrecht, glücklich zu sein!“ - sagt Yogi Bhajan.
Oft ist unser Geist viel zu zerstreut, um unser eigenes Glück in den Wirrnissen der Zeit zu entdecken. Deshalb ist es eine dringliche Voraussetzung für unser Glücklichein, Achtsamkeit in uns zu erzeugen, um Bewusstsein zu erschaffen. Gedankenlosigkeit im Umgang mit Menschen und Dingen erzeugt unsere Probleme. So werde ich Ihnen verschiedene Formen der Meditation vorstellen, die Sie später in Ihren Tagesrhythmus einbauen können.

Einfache Yogaübungen ergänzen das Programm. Mit indischer Kochkunst, Obst und Tee ist für Ihr leibliches Wohl gesorgt.

Ablauf: Freitag, 08.11.2019, 17 – 20 Uhr
Samstag, 09.11.2019, 10 –13 Uhr und von 15 - 18 Uhr
Sonntag, 10.11.2019, 10 – 13 Uhr

Preis: 190 €/12 Stunden Seminar

Ort: Yogaschule So ´ham im Therapiezentrum CapuVita
Weinbergstraße 9, 14548 Caputh

Tun Sie sich etwas Gutes – ich freue mich auf Sie!
Ihre Rosemarie Elisabeth Worsack

