



12. bis 14. November 2021 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 Bhanan. 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 Leid. In diesem Kurs lernst du einfache Meditationen kennen, die dir helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Wenn wir friedlich sind, sind wir glücklich und erleben unsere Beziehungen als sinnvoll und harmonisch. Die Meditationen, die wir erlernen, können jederzeit zu Hause ausgeübt werden. Sie sind wie eine Pause zum Auftanken, die uns hilft, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Einfache Yogaübungen ergänzen das Programm. Für das leiblich Wohl wird gesorgt.

Ablauf: Freitag, 12.11.2021, 17 – 20 Uhr
Samstag, 13.11.2021, 10 –13 Uhr und von 15 - 18 Uhr
Sonntag, 14.11.2021, 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 Warseck

