



**09. bis 11. November 2018 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 schafft unsere Problemen. 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, 09.11.2018, 17 – 20 Uhr  
Samstag, 10.11.2018, 10 –13 Uhr und von 15 - 18 Uhr  
Sonntag, 11.11.2018, 10 – 13 Uhr

**Preis:** 190 €/12 Stunden Seminar

**Ort:** Gesundheitszentrum, Weinbergstraße 9, 14548 Caputh

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

