

Stille, Tiefe, Weite...

Wege in die Meditation

Am Anfang ist immer die Sehnsucht. Die Sehnsucht nach tiefem, inneren Frieden und dem Empfinden von Glückseligkeit, Leichtigkeit und Freiheit. Meditation bedeutet das Wiederentdecken dieses verloren geglaubten Zustandes in uns selbst; das Wiederentdecken unserer wahren Natur.

In diesem Kurs (max. 8 Personen) lernen wir – mit Hilfe von Meditations-, Atem-, und Körperübungen – Körper und Geist immer tiefer zu entspannen. Das Wahrnehmen der feinsten Kräfte und Energien in unserem Körper bringt eine neue, kraftvolle Lebendigkeit mit sich. Dem Erkunden und Erkennen des subtilen Spieles unserer Gedanken und Gefühle folgt ein klarer und ruhiger Geist, verbunden mit dem Wissen endlich "nach Hause" zu kommen.

Kurs: Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr,
Beginn: 16. September 2015
12 x 1,5 Stunden: 144 Euro

Sept. - Dez.
2015

Ort: Schule für Yoga und Ayurveda
Annette Thiemann
Löbleinstr. 29 RG, 90409 Nürnberg

Leitung:
Susanne Heider
Meditationslehrerin, Körpertherapeutin
Ayurveda-Massage-Therapeutin
ayurv. Ernährungsberatung
www.ayurveda-s-heider.de
Tel. **0911 - 55 73 19**



Anmeldung bitte an: Susanne Heider, Obere Seelach 3B, 90562 Heroldsberg

Ich,, nehme am
Meditationskurs, Sept. - Dez. 2015, unter der Leitung von Susanne Heider teil.
Diese Anmeldung ist verbindlich. Zahlung erfolgt bei Kursbeginn.

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Telefonnummer