

# ZEIT FÜR MEDITATION

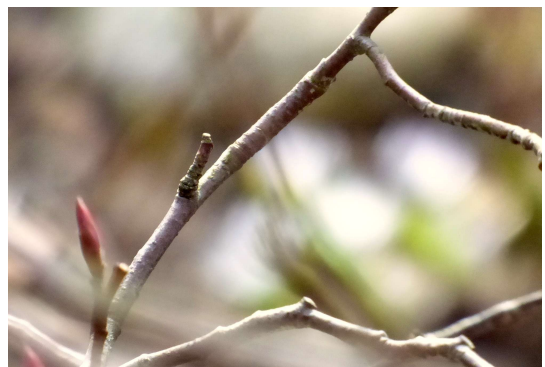
## EINTAUCHEN IN DIE STILLE, TIEFE UND WEITE DES EIGENEN SEINS

Ein Mal pro Monat biete ich in einer offenen Gruppe die Möglichkeit zum gemeinsamen Sitzen, Entspannen, Atmen, ruhig werden ....

Viel kann passieren, wenn wir uns zutiefst einlassen, einfach nur auf diesen, jeden Augenblick. Schau was auftaucht, sich zeigen möchte, wenn etwas in dir stiller wird und du dem was IST Raum gibst. Wenn du dir deiner inneren Unruhe, Gedankenmuster und Sorgen oder aber auch deiner Größe, Schönheit und einer dir innewohnenden friedvollen Freude bewusst wirst.

Lass dich erfrischen von jedem Atemzug. Begegne dem Leben wach, offen und entspannt. Was immer dich bewegt: ruhe im Zentrum des Wirbelsturmes. Sei dein eigener Freund. Gib dir Zeit zur Ent-Wicklung. Werde pur – echt – du SELBST.

Geben wir uns diese wertvolle Zeit und öffnen uns dafür, tiefe innere Ruhe sowie raum- und zeitlose Lebendigkeit in jeder Zelle unseres Körpers erfahren zu dürfen.



TERMINE	Freitag, 17. Januar	19.15 – 20.30 Uhr
	Freitag, 14. Februar	19.15 – 20.30 Uhr
	Samstag, 7. März	13.00 – 15.00 Uhr

LEITUNG SUSANNE HEIDER / AYURVEDA / MEDITATION / YOGA  
Falls noch Fragen sind gebe ich gerne Auskunft:  
telefonisch: 0911 - 55 73 19 oder per Mail: ayurveda-s-heider@t-online.de

ORT Yogastudio Silvia Bratenstein, Leipziger Platz 8, 90491 Nürnberg

TEILNAHME Die Teilnahme ist für alle offen und kostenfrei. Du kannst aber, wenn du möchtest, das was es dir wert ist spenden (alle Spenden kommen vollständig einem gemeinnützigen, lokalen Projekt zugute – für gute Ideen hierfür bin ich dankbar).

**ES IST KEINE ANMELDUNG NÖTIG! EINFACH KOMMEN UND DA SEIN.**