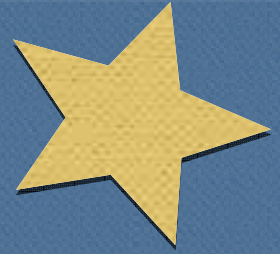


MEDITATION



Stille als Quelle des inneren Friedens

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen die Kraft der Meditation, um Selbst-Erkenntnis zu erlangen und zur Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. In dieser Gruppe kann eine einfache, für jeden erlernbare Technik geübt werden
– für Meditationsanfänger



In dieser Gruppe biete ich eine Einführung an. Allerdings gibt es bei uns keine offiziellen Lehrer und somit auch keine Schüler, sondern nur Übende. Sprich- wir unterstützen uns gegenseitig so gut wie möglich, aber letztendlich ist jeder für sich und seine Übung selbst verantwortlich.

Wir sind eine unabhängige Meditationsgruppe, die sich regelmäßig trifft.

Wir üben eine neutrale Form der Meditation, die ohne philosophisch-religiösen Überbau, exotische Rituale, Zeremonien etc. auskommt. Auch sonst geht's bei uns locker und unkonventionell zu, jeder der sich dafür interessiert, ist herzlich willkommen.

MONTAGS 19.15-20.00 UHR

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE – OHECHAUSSEE 11 – 22848 NORDERSTEDT