

Abendkurs 2011 - 2012

MEDITATION

Einfach Hinsetzen und Nichts denken hört sich einfacher an, als es in Wirklichkeit ist. Jetzt hast du die Gelegenheit, während 8 Abenden zu erfahren, was Meditation alles sein kann. Meditieren bringt dich mit deinem Kern/Wesen in Verbindung und zeigt dir auf, wer du bist, was dich beschäftigt und was dich eventuell daran hindert, die Ruhe die du suchst auch zu finden. Es kann dir auch helfen, neue Wege und Möglichkeiten in deinem Leben zu entdecken und diese zu integrieren.

Mit verschiedenen Meditationsarten kannst du meditieren als Erlebnis erfahren und wirst auch Übungen bekommen, die du zuhause anwenden kannst. Die Form in der ich unterrichte ist speziell für den westlichen Menschen gedacht, da sie die vorhandene Hektik und Eile Europas mit der Einfachheit und Ruhe des Ostens verbindet. Humor und Spass sind wichtig, denn damit lässt es sich leichter meditieren.

Interessiert? Noch Fragen? Dann melde dich bei uns.

- Zeitpunkt: 8 (6) Abende, jeweils Montags von 20.30 - 22.00
- Kurs 11450: 24. Oktober 2011 - 28. November 2011 (6x)
Kurs 12150: 16. Januar 2012 - 12. März 2012 (ohne 6. Februar)
Kurs 12250: 23. April 2012 - 18. Juni 2012 (ohne 28. Mai)
weitere Daten folgen
- Kursort: Dammstrasse 21, 4500 Solothurn
Mitbringen: leichte, lockere Bekleidung, evtl. Sitzkissen
und nach Bedarf eine wärmende Decke
- Kosten: Fr. 265.- pro Kurs (Fr. 180.- für 11450)
- Jeder Kurs auch als Folgekurs buchbar -

INSLEBEN GmbH
Institut für pure Lebensfreude
Dammstrasse 21 - 4500 Solothurn
www.insleben.ch - info@insleben.ch
032 535 75 85

MEDITATION



Eintauchen - Loslassen - Stille finden