



**Meditation ist die Kunst,
dich zu erinnern,
wer du wirklich bist.**



Cestiel Guido Conte

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

Abendkurs

MEDITATION

Hast du den Wunsch zu meditieren oder schon seit längerer Zeit das Gefühl, meditieren würde dir gut tun? Möchtest du verschiedene Meditationsmöglichkeiten kennen lernen? Möchtest du etwas nur für dich tun?

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.

Interessiert? Dann gleich mit nebenstehendem Talon anmelden.
Noch Fragen? Dann melde dich bei mir.

Zeitpunkt: 8 Abende, jeweils Montags von 20.30 - 22.00

Kurs 11150: 24. Januar 2011 - 21. März 2011
Kurs 11250: 02. Mai 2011 - 27. Juni 2011 (ohne 13. Juni 2010)
Kurs 11350: 22. August 2011 - 26. September 2011 (6x)
Kurs 11550: 24. Oktober 2011 - 12. Dezember 2011

Kursort: Dammstrasse 21, 4500 Solothurn
Mitbringen: leichte, lockere Bekleidung, evtl. Sitzkissen
und nach Bedarf eine wärmende Decke
Kosten: Fr. 240.- pro Kurs (6x = Fr. 180.-)
- Jeder Kurs auch als Folgekurs buchbar -

ABENDKURS MEDITATION

Anmeldetalon

Ich melde mich hiermit verbindlich für den Abendkurs Meditation an:

Kurs 11150 Kurs 11250 Kurs 11350 Kurs 11450

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Geburtsdatum _____

Telefon Nr. _____

Email-Adresse _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bezahlung: PC-Kto. 60-435058-3 per Einzahlungsschein
oder bar am ersten Kursabend

Anmeldeschluss: 10 Tage vor jeweiligem Kursbeginn
Nachmeldung auf Anfrage möglich

Einsenden an: INSLEBEN GmbH - Cestiel Conte
Dammstrasse 21, 4500 Solothurn