

Meditation - Pause von der Welt

Zeitraum

Fr., 10.03.2023

ab 15:30 Uhr

Sa., 11.03.2023

bis 15:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Nadia Brenner

Sozialpädagogin, Bionaturopathin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Eintauchen in eine Welt abseits von Stress und Hektik, Leistung und Anforderung, Konflikten und Sorgen, Eintauchen in eine Welt der Stille, der Leichtigkeit, der Klarheit und der Liebe. Meditation ist eine bewusste Begegnung mit den eigenen Gefühlen und Themen, in der Berührung und Klärung stattfinden dürfen. Emotionale und körperliche Blockaden werden bewusst erfahren und das innere Gleichgewicht schrittweise wiederhergestellt. Aus dieser inneren Balance heraus begegnet man den Herausforderungen des Alltags freier und unbelasteter.