Meditation – Ein wenig Zeit für MICH!

In unserem hektischen, schnellen und arbeitsreichen Leben ist oft wenig Platz für uns selber. Wir verlieren uns. Andererseits merken wir, dass wir uns nach Ruhe und Ausgleich sehnen.

Wir verbringen ein paar Tage mit uns selber, im Kreis von gleichgesinnten Menschen. Machen die ersten Schritte mit & in der Meditation. Wir erleben, wie wir einerseits leer werden und dadurch andererseits wieder zu einer anderen neuen Fülle kommen.
Wir entschleunigen, versuchen los zu lassen, und räumen in unserem Innersten wieder einmal auf. Die Person auf die wir uns konzentrieren sind wir selber. Mit unseren Freuden und Problemstellungen unsere Lebens.

Meditieren ist die Arbeit in und mit der Stille, wenn es rund um uns still wird hören wir jedoch andere Geräusche, Stimmen, Gefühle, Aufträge.
D.h. es wird wieder laut. Meditation ist oft beim ANFANGEN keine „Entspannungtechnik“ wie z.b. Autogenes Training. Meditation ist die Arbeit mit unserem inneren Anteil (Meine Stimme, Stimmungen, Gefühle, die „göttliche Stimme“, Ängste, Verwirrung, usw.).
Diese wahrzunehmen und damit zu arbeiten steht in unserem Fokus

Keine Vorerfahrung mit Meditation notwendig. Nur der Wille zu Stille sollte vorhanden sein.

Trainer: Martin Sattlberger - Info unter www.sattlberger.at

Termin im Herbst: 22.-24. September 2016

Start erster Tag um 10:00 Uhr Ende am Samstag 12:30 Uhr

Kosten: € 220,- Preis inkl. 20% Ust
Die Kosten für Anfahrt, Hotel, Essen, Trinken sind selber zu übernehmen.
Für Essen und Übernachtung sind circa 180 ,- € zu kalkulieren.

Max. Teilnehmeranzahl 10 Personen.

Anmeldung per Mail an office@sattlberger.at