

TIEFE ENTSPANNUNG • STRESSREDUKTION • INNERE BALANCE

DIE KRAFT DER STILLE



TERMINE: 9.10 2024, 5.11.2024, 4.12.2024 von 19:00- 20.30
ORT: Pfarre Guter Hirte, Am Steinbühel 31, 4020 Linz

TIEFE ENTSPANNUNG

Durch sanfte Atemübungen und geführte Meditationen helfen wir Dir, den Lärm des Alltags hinter Dir zu lassen und eine tiefe, erholsame Entspannung zu erfahren.

ACHTSAMKEIT GELASSENHEIT

Wir zeigen Dir, wie Du Achtsamkeit in Dein Leben integrieren kannst, um bewusster und präsenter zu leben.

INNERE BALANCE

Regelmäßige Meditation verbessert nicht nur die emotionale Stabilität, sondern fördert auch geistige Klarheit und Kreativität.

Ich lade Dich herzlich zu drei besonderen Meditationsabenden ein, die eine wertvolle Gelegenheit bieten, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und wieder in Einklang mit Deinem inneren Selbst zu kommen. Diese Abende sind für Anfänger*innen und Erfahrene gleichermaßen geeignet und bieten eine wundervolle Möglichkeit, die transformative Kraft der Meditation zu erfahren.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, eventuell eine Decke oder ein Kissen, um es Dir während der Meditation gemütlich zu machen. Sitzkissen werden vor Ort bereitgestellt.
Kostenbeitrag: 15 € pro Abend

DER LEBENSMENTOR

Anmeldung: hermann.wiesinger@aon.at
www.lebensmentor.at