

Nur wenn wir in uns selbst Frieden finden, kann auch in der Welt Frieden herrschen.

Wie innen, so außen

Hermes Trismegistos

meditation

lerne meditieren



Die Erfahrungen, die die meisten Menschen in unserem Alltag teilen, sind Hektik, Stress, Reizüberflutung und der Druck steigender Anforderungen.

Dies geht oft einher mit Unzufriedenheit, innerer Unruhe und dem Gefühl eines sinnentleerten Lebens. Durch einfache Meditationsübungen kann jeder lernen

- zur Ruhe zu kommen
- Körper und Geist zu entspannen
- negative Gedanken loszulassen
- innere Ruhe zu entwickeln, die dann auch in den Alltag ausstrahlt
- Unzufriedenheit und innere Ruhe aufzulösen
- seinem Leben eine positivere Richtung geben

Termin: **Donnerstag, 3. November 2016**
Freitag, 11. November 2016 jeweils 16.00 – 17.30
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Ort: Lichtblickesoterik
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 167
Tel.: 01/8903115

Kosten: 20 € Einzelpreis/36 € beide Einheiten
Anmeldung bei Lichtblickesoterik oder Christine

Christine Weigl
Dipl. Pädagogin
Yogalehrerin
Ayurvedapraktikerin i.A.

mobil 0043 699-19901250

