

Abend

in

Stille



- Verspüren Sie auch das Bedürfnis, einfach mal für sich sein zu dürfen?
- Einmal nicht reden oder etwas tun zu müssen?
- Zu spüren, was ist es, dass ich jetzt wirklich brauche?

Wir werden mit Hilfe der inneren Achtsamkeit uns selbst begegnen. Dadurch wird sich die Wahrnehmung sowohl im Inneren als auch nach außen gerichtet verändern und wir werden unseren Bedürfnissen näher kommen.

An diesen Abenden werden Sequenzen voller Stille, geführte Meditationen und Bewegungen in Achtsamkeit angeboten. Danach werden Sie sich angenehm entspannt fühlen und mit einem neuen Bewusstsein für sich selbst sein.

Meditationskissen, Bodenstühle sowie Decken sind vorhanden. Damit Sie sich wohl fühlen, bitte ich Sie, bequeme Kleidung zu tragen und evtl. warme Socken mitzubringen.

Mittwochs von 19:00 – ca. 20:30

Gebühr: 10 €/Abend (10er Karte 85 €)

Anmeldungen bitte entweder über meine Homepage oder via email an:

info@koerper-seele-geist-muenchen.de

Ich freue mich, auf die Begegnung mit Ihnen.

Tanja Sharifzadeh

www.koerper-seele-geist-muenchen.de