

Praktische Hinweise

Durch eine kleine Teilnehmerzahl ist es mir möglich, individuell auf jeden Einzelnen einzugehen. Melden Sie sich mit dem Anmeldeformular schriftlich an. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Sie sind angemeldet, wenn Sie keine gegen- teilige Nachricht erhalten. Die Teilnahmegebühren sind vor Kursbeginn zu entrichten. Sollte einer der ausgeschriebenen Kurse nicht stattfinden, benachrichtige ich Sie unverzüglich. Geleistete Zahlungen werden umgehend zurückerstattet.

Überweisen Sie bitte den Betrag auf das Konto 300 631 50 bei der Sparkasse KölnBonn (BLZ 370 501 98). IBAN: DE21370501980030063150, BIC: COLSDE33XXX

PS: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Decke mit.

Anmeldeformular

Name:
Strasse:
PLZ/Ort
Telefon:
E-mail:

Kursgebühr:

wird überwiesen

Hiermit melde ich mich für den Kurs

Zeit für mich
Meditation - Einsicht - Wachstum

vom 06.01.2015 bis zum 27.01.2015 an.

Datum: Unterschrift:



Kurs

Zeit für mich
Meditation-Einsicht-Wachstum

im Januar 2015

Praxis für Gesundheit und Lebensqualität
Carl-von-Linde-Str. 5
50999 Köln (Rodenkirchen-Sürth)
Tel. 02236-389169

www.praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de
info@praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de

Zeit für mich Meditation - Einsicht - Wachstum

Bei der Geburt ist unser göttliches Vermögen
in uns zusammengefalten wie ein Zelt.
Der Sinn des Lebens ist, dieses Zelt auseinanderzufalten.

Hildegard von Bingen

Unser Leben bedeutet ständige Veränderung und weist uns in jedem Augenblick des Daseins den Weg. In Zeiten des Innehaltens und der Besinnung erkennen wir leichter, wie wir täglich mit den Anforderungen, die es uns stellt, umgehen. Befinden wir uns im Fluss oder wünschen wir uns im persönlichen, privaten oder beruflichen Bereich eine Veränderung? Zu erkennen, was unser Fortschreiten behindert und wie wir es fördern können, ist ein fortlaufender Prozess. Die innere Sicherheit dafür finden wir in tiefer Ruhe und Entspannung.

In diesem Kurs kann ich aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl auf jeden individuell eingehen. Die Themen ergeben sich aus den Bedürfnissen der Gruppe und tragen immer zur Entfaltung der Persönlichkeit bei.

Themen und Übungen

- Meditation
- Schulung der Achtsamkeit und des Gewahrseins
- Atem- und Körperwahrnehmung
- Phantasiereisen und Visualisierung
- Arbeit mit inneren Bildern

Kurs 4 mal dienstags
von 18.30 bis 20.00 Uhr
Beginn 06.01. bis 27.01.2015

Kosten 60,— Euro
max. 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich

Meditation

Verschiedene Meditationsverfahren finden sich seit Jahrtausenden in allen Kulturen. Schon immer wußten Menschen, wie wichtig es ist, einen Zugang zu haben zu ihrem inneren Kern, der uns Einsicht gibt in die wesentlichen Dinge des Menschseins und der uns Verbundenheit spüren lässt zu allem, was ist. Meditation bedarf keiner Bindung an eine bestimmte Religionsgemeinschaft. Es ist ein natürlicher Weg, um Phasen tiefgreifender Entspannung zu erfahren, die Kreativität und Intuition zu fördern, eine bessere Kommunikation mit sich selbst und anderen herzustellen und die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken.



Margot Bähr

Heilpraktikerin/Psychotherapie
Psychoonkologie
Gesundheitstraining nach
Simonton
Autogenes Training
Achtsamkeitsmeditation
Reikimeisterin

Gesundheitsförderung
Krisen- und Stressmanagement,
Persönlichkeitsentfaltung,
Stärkung des Lernpotentials
auch bei Kindern und
Jugendlichen

Einzelsitzungen sind nach
telefonischer Terminabsprache
möglich.