

Meditationsgruppe ab dem 30.04.21 mit Daniela Rottmann



Warum meditieren?

- Es tut gut, Zeit mit Menschen zu verbringen, gemeinsam zu meditieren und in Kontakt zu gehen.
- Um durch eine kontinuierliche Meditationspraxis in Verbindung mit dir selber zu treten (deinem Körper – deinen Gefühlen – deinem Verstand).
Deinen „Jetzt-Punkt“ wahrnimmst und sich dadurch genau das entwickeln kann, was du jetzt in diesem Moment für dich brauchst.
- Gerne auch um einen festen Anker- und Anlauf-Punkt für deinen Meditationspraxis zu installieren.

Was ist Meditation?

Es ist eine Einladung, einmal aus deinem Alltag auszusteigen, die heilende Kraft deiner eigenen Energie zu spüren und über Bewegung, Tanz und Stille zu dir selbst zurückzufinden. Durch Meditation, die über Bewegung ins Nichtstun führt, fällt es den meisten Menschen leichter, zu entspannen und Ruhe zu finden. Das Erleben unterschiedlicher Techniken macht es möglich, den eigenen, ganz individuellen Zugang zur Meditation zu entdecken.

Ich arbeite mit:

stillen und dynamischen Meditationen, Trance, Atem- und Körperübungen und Achtsamkeit



Freitags 18:00 Uhr

Kosten:

Einzeln jeweils 10,- Euro

5er Karte 45,- Euro

**Informationen über Online- oder Präsenzveranstaltung immer
Donnerstags unter:**