

# Dynamische Meditationsreihe

## mit Daniela Rottmann



Diese 5 Abende gestalten sich durch aktive Meditationstechniken, die energetisch und kraftvoll sind. Am Anfang und am Ende der Meditationsreihe werden sie jeweils von der Dynamischen Osho Meditation eingerahmt, da diese die ausdrucksstärkste Meditation ist. Wichtig hierbei - bequeme Kleidung! Ideal im "Zwiebellook", da wir uns bewegen, schwitzen und im Anschluss in der Stille sein werden. Von Vorteil ist es auch, wenn du vorher nichts gegessen hast.

## Freitag Abend 18:00 Uhr

**11.09.20: Dynamische Meditation**  
**25.09.20: Ananda Mandala Meditation**  
**02.10.20: die 5 Rhythmen - die Welle**  
**09.10.20: Whirling Meditation**  
**23.10.20: Dynamische Meditation**

An den Freitagen dazwischen sind stille Meditationen  
in der Offenen Meditationsgruppen  
( z.B. Hara, Kundalini oder ähnliche )

**Kosten:**  
**Einzel jeweils 10,- Euro**  
**Als Gesamtpaket 45,- Euro**  
Voranmeldung erforderlich