

# Meditieren in der Fastenzeit

## „Freiraum für MICH!“

In dieser Meditationsreihe „Meditieren in der Fastenzeit – Freiraum für mich!“, erlebst du unterschiedliche Arten von Meditationen, in der du deine inneren Kräfte aktiverst, deinen Eigenmächtigkeit stärkst und du hieraus deine Ruhe und Gelassenheit schöpfen kannst.

### Wofür Meditation?

Meditation hilft uns, achtsamer und bewusster zu werden für unseren Körper, unser Denken und unser Gefühl.

Es bedeutet, dass wir diese innere Fähigkeit fördern und sie in unserem Leben zum Ausdruck bringen.

### Inhalt der „Freiraumreihe“:

Bei jedem Treffen erlebst du eine andere Art von Meditation, Achtsamkeitsübung oder eine körperorientierte Wahrnehmungsübung. Im Anschluss findet ein Austausch in der Kleingruppe statt.

**Termine :      **Freitags von 9.30Uhr bis 11.00Uhr****

**24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.23**

**Kosten:        **100,00 Euro****

**Leitung:       **Daniela Rottmann****

Systemische Paar- und Familientherapie, Trauma Therapie,  
Meditations- und Achtsamkeitslehrer

**Mit Voranmeldung bis zum 06.02.2023**

**Bei Fragen können Sie gerne in meiner Praxis anrufen**



***Herzlich Willkommen!***

**Haus der Familientherapie**

Am Gries 7 \* 97332 Fahr/Volkach \* Tel.: 09381-8461313

info@haus-der-familiantherapie.de \* www.haus-der-familiantherapie.de