

Offene Abendmeditationsgruppe

Freitags um 18.00 Uhr

mit Daniela Rottmann



Warum meditieren?

- Es tut gut, gemeinsam zu meditieren und sich Zeit für sich selbst zu nehmen
- Durch eine kontinuierliche Meditationspraxis nimmst du leichter wahr was bei dir los ist
- Gerne auch, um einen festen Anker- und Anlaufpunkt für deine Meditationspraxis zu installieren

Was ist Meditation?

Es ist eine Einladung, einmal aus deinem Alltag auszusteigen, die 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 der unterschiedlichen Techniken macht es möglich, den eigenen, ganz individuellen Zugang zur Meditation zu entdecken.

Beginn nach der Sommerpause 15.09.23

Freitag:	18.00 – 19.00 Uhr
Kosten:	10,- Euro
5er Karte	45,- Euro

Ich freue mich auf Dich!

Haus der Familientherapie * Daniela Rottmann *
Praxis für Systemische Therapie und Traumaaarbeit
Am Gries 7 * 97332 Fahr / Volkach * Tel.09381/8461313
info@haus-der-Familientherapie.de – www.haus-der-familientherapie.de