

Heilraum für Dich

Meditations-Auszeit



Meditation wirkt unterstützend dabei, dass wir uns von Stress und äusseren Störungen lösen und wieder zu uns selbst finden können. Sie schafft die Basis dafür, mit der Ruhe in der Tiefe unseres Wesens in Verbindung zu treten. Der meditative Zustand entsteht als Folge aus einer gewissen Konzentration und einer gleichzeitigen entspannten Geisteshaltung.

Allgemein ist zu unterscheiden zwischen einer mehr passiven und einer aktiven Form von Meditation. Die passive Form ist gekennzeichnet durch eine gewisse Absichtslosigkeit. Sie soll uns ermöglichen, einen Blick auf den eigenen Geist im Zustand der Ruhe zu werfen und bei einer Farbmeditation beispielsweise Farben von innen heraus entstehen zu lassen. Die aktiv gelenkte Meditation arbeitet mit Ihren Vorstellungs- und Visualisierungsfähigkeiten und richtet ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte, fest umrissene Bereiche. Eine weitere aktive Form ist die Bewegungsmeditation, wo neben dem Geist auch der Körper durch Atmung und Bewegung in eine tiefe Entspannung gebracht wird.

Man lernt mit seinem Bauchgefühl zu kommunizieren und kann sich somit in vielen Situationen selber helfen.

In dieser Auszeit möchte ich Ihnen zeigen, welche Arten der Meditationen es gibt, so dass Sie am Schluss selber spüren, was Ihnen liegt und wann Sie mit welcher Form den grösst möglichen Nutzen haben.

Daten: Donnerstag 19. und 26. Oktober 2023 02./ 09. und 16. November 2023

Es werden folgende Meditationen vorgestellt: Farb-, Wort-, Bild-, Heil- und Bewegungsmeditationen und das schamanische Reisen.

Beginn jeweils um **19.30h bis 21.30h** mit kleiner Pause.

Kosten: Fr. 125.- für alle fünf Abende. (inkl. Script)

Veranstaltungsort: OFIA Hohmattweg 11, 4938 Rohrbach

Anmelden bei: Nicole Adamea Sorg

Natel 078 825 08 20

heilraum@nicole-sorg.ch

www.nicole-sorg.ch

Anmeldefrist bis 16. Oktober 2023