

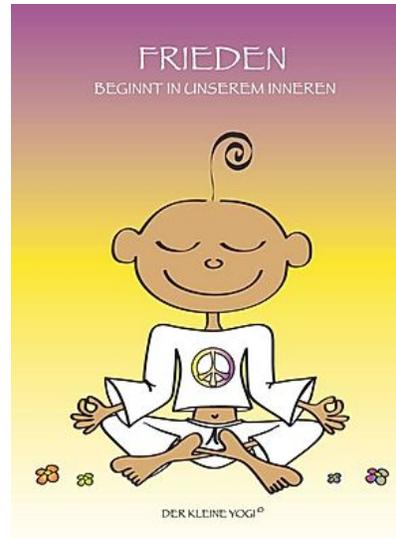
Zeit für Dich!

Workshop „Atempause und Meditation“

Kennen Sie das Gefühl, dass Ihnen der Kopf schwirrt von den zu vielen Anforderungen und Eindrücken, die ständig auf Sie einwirken, Ihnen keine Zeit mehr zum Lüftchen lassen, geschweige denn Zeit für sich selbst?

Dann kann die „Atempause und Meditation“ eine wohltuende Auszeit zum Auftanken sein, Zeit nur für Sie:

Samstag, 27. Juni + 29. August 2020, je 15 – 17 Uhr
im Haus Billau in Lampertheim-Hofheim, Bahnhofstr. 12



Unter Anleitung von Yoga- und Meditationslehrerin und Atemtherapeutin Britta Sattig widmen Sie sich dem Lebenselixier Atem. Mit diesem „besten Freund“ können Sie Anspannung, Ängste, Wut... und den Alltag schnell hinter sich lassen, den Atemraum weiten für neue Energie, Kraft tanken und bei sich selbst ankommen.

Die Atemübungen bereiten wunderbar vor auf die wohltuende Meditation, die anschließend geübt wird. Die vielfältigen positiven Wirkungen von Meditation sind inzwischen zahlreich wissenschaftlich belegt: sie hilft Stress abzubauen, zur Ruhe und in die eigene Mitte zu kommen, bringt mehr geistige Klarheit, fördert die Konzentration, schenkt mehr innere Ruhe und Gelassenheit, kann Schmerzen lindern und von Leid befreien. Das tolle daran: Meditieren kann Jede/r! Es geht dabei nicht darum, das Denken abzuschalten – das ist sowieso unmöglich. Es geht vielmehr darum, sich seiner Gedanken bewusst zu werden – und dafür gibt es einfache Methoden. Die dann den Körper und den Geist entspannen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wer nicht am Boden sitzen kann, bekommt einen Stuhl.

Kostenbeitrag: 1 Termin 25 Euro, 2 Termine 45 Euro

Seminarleitung: Britta Sattig, Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Atemtherapeutin. Anmeldung unter:

0160/3648640 oder britta.sattig@t-online.de, www.brittasattig.de

