



SILKE STEINFADT

PROZESS- UND ERLEBNISORIENTIERTE
BERATUNG UND BEGLEITUNG

MEDITATIONSREIHE 2017

AKTIVE MEDITATION IM HANDELN RUHE FINDEN

In der Aktiven Meditation wird in aufeinanderfolgenden Phasen Bewegung und Ausdruck, Stille, Achtsamkeit und entspanntes Sein mit einander kombiniert. Dadurch wird seelische und körperliche Spannung abgebaut, das Gefühl für den eigenen Körper intensiviert, die Selbsterkenntnis und eine wertfreie Haltung sich selbst gegenüber gefördert.

Als Beobachter der eigenen Gedanken, Gefühle und Stimmungen ohne jegliche Bewertung hilft die Meditation bei der Entdeckung der eigenen „inneren Welt“ und fördert eine wertfreie Haltung sich selbst gegenüber.

In vielen alten Meditationstechniken ist es erforderlich, ruhig und still dazusitzen. Das fällt den meisten von uns schwer, weil sich in unserem Körper Spannungen angesammelt haben. Bevor wir in die Stille-Phase gehen können, ist es notwendig, zuerst diese Spannung aufzulösen.

Durch die aktiven Phasen in der Meditation mit Bewegung und verstärkter Atmung, wird diese Spannung vor der eigentlichen Meditationsphase abgebaut.

Die Teilnehmenden fördern sich in der Meditation gegenseitig und erfahren so die Unterstützung der Gruppe. Die Meditationsgruppe ist auf zehn Teilnehmer begrenzt.

Veranstaltungsort:

Akzisehaus Templin, Obere Mühlenstrasse 1, 17268 Templin

Anmeldung und Infos:

Silke Steinfadt | Prozess- und erlebnisorientierte Beratung und Therapie

Mobil 0151- 506 560 54

Mail: silke.steinfadt@prozessorientierteberatung.de

www.prozessorientierteberatung.de

„Wer entscheidet, findet Ruhe, wer Ruhe findet, ist sicher, wer sicher ist, kann überlegen, wer überlegt, kann verbessern.“
(Konfuzius)

Zehn Termine:

1. 02.06.2017
2. 23.06.2017
3. 14.07.2017
4. 04.08.2017
5. 25.08.2017
6. 08.09.2017
7. 29.09.2017
8. 20.10.2017
9. 10.11.2017
10. 01.12.2017

Zeiten:

Freitags von 09:00 bis 11:00 Uhr

Soziale

Honorarstaffelung:

Einzeltermin:

€ 15,00 Mindesthonorar

€ 30,00 „normales“

Honorar

€ 45,00 ist das Honorar,

welches du mir gerne zahlen

darfst, wenn das Seminar für

dich von großem Nutzen ist,

und du dies honorieren

möchtest.

Ermäßigungen und

Zahlungsmodalitäten für die

gesamte Seminarreihe nach

Abprache.