

Achtsamkeit ist das Tor zum Jetzt und eine Quelle des Glücks

Ein entspannter Mini-Workshop mit geführten Meditationen und magischen Wahrnehmungsübungen.

Fast alle Menschen sind auf der Suche: nach Glück, nach Liebe, nach Erfüllung, nach Erfolg, nach Anerkennung, nach Heilung, nach Frieden ... nach dem Etwas, das fast immer zu fehlen scheint. Diese Suche führt uns weg von uns selbst, denn wir blicken nach außen und hoffen von außen Impulse für die Erfüllung unserer Wünsche und Träume zu erhalten. Dabei liegt die Wahrheit bereits JETZT in diesem Moment in uns. Je weniger wir in der äußeren Welt suchen, desto mehr finden wir in uns.

Erfahre wie es ist einfach zu SEIN. Genauso wie du bist.



„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Du erfährst wie es sich anfühlen kann aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen. Was passieren kann, wenn du dir selbst erlaubst, genau da zu sein, wo du gerade bist und genau so zu sein, wie du gerade bist. Ruhe und Frieden pur!

Es sind absolut keine Vorkenntnisse notwendig. Im Gegenteil, je weniger du vorbereitet bist, desto intensiver wirst du die berührenden Erfahrungen der Achtsamkeit wahrnehmen. ☺

Sei Willkommen in deinem SEIN!



Kursdauer: 3 Stunden
Workshop 1 Samstag, den 20.03.2016
Workshop 2 Samstag, den 10.04.2016

Kurszeiten: 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Wo?: Praxis für ganzheitliche Therapie, Hörwarthstr. 29

Kosten: 35€

Astrid Nora Moeller: Yin und Hatha Yogalehrerin, 5 Rhythmen Tänzerin, zertifizierter Coach und Mentaltrainerin/Quantenheilung (nach Bruce Lipton und Robert M. Williams)

Mehr Infos zu mir: www.vision-area.com