

# Erholungsmeditation



„In meiner Ruhe, liegt meine Kraft!“

Alles SEIN lassen. Sitzend oder auch im Liegen, darf ich zur Ruhe kommen! Einfache Körperwahrnehmungsübungen, Phantasiereisen, Klangschalen- und Wortmeditationen führen mich zu mehr innerer Gelassenheit und Frieden. Auch Atem- und Stilleübungen helfen mir, liebevoll mit mir zu sein. Ich fühle in mich hinein! Um zu sehen, was es in meinem Herzen noch alles zu entdecken gibt! Ich stärke dadurch meine Lebensfreude - meine Liebe zu mir und meinem Umfeld! Aus der Entspannung heraus, können in mir neue Ideen und Lösungen entstehen! Bitte eine weiche Matte mitbringen!

*Lass uns zusammen üben!!! Ich freue mich auf DICH!! Marion*

Die Übungen sind einfach, praktisch und erholsam - für Körper und Seele!

**Frühjahrskurs:** Dienstag 11.02.20 / 10.03. / 31.03. / 28.04. / 26.05.20

**Schnupper - / Nachholtermin:** Dienstag 08.09.2020 für alle kostenfrei!

**Herbstkurs:** Dienstag 22.09.20 / 20.10. / 10.11. / 8.12. / 12.01.21

**Je Kurs B: 17:30 – 18:30 Uhr , 5 x**

**Je Kurs C: 19:00 – 20:00 Uhr , 5 x**



**Leiterin:** Marion Hofmeister, Heilpraktikerin / Meditationsleiterin  
**Gebühr:** 50 Euro pro Kurs  
**Ort:** Gewölberaum, Sonnleiten 20, Kirchanschöring / Hipflham  
**Anmeldung und Info:** Tel.: 08685 / 7799956, E-Mail: [marion\\_hofmeister@t-online.de](mailto:marion_hofmeister@t-online.de)  
**Webseite:** [www.marion-hofmeister.de](http://www.marion-hofmeister.de)  
*Ein Einstieg ist jederzeit möglich!*