



Online Meditation & Audio-Datei Mein liebes Herz – ich nehme mir Zeit für dich

Du hast mehrfach gehört, meditieren könne dein Leben bereichern, aber weißt nicht so recht, wie dir das gelingen kann. Du hast schon probiert, still zu sitzen, deinen Atem zu beobachten und wunderst dich, wie andere Menschen dabei ihre Ruhe finden?

Egal, ob du noch nie meditiert hast oder ob du noch nicht so ganz das gefunden hast, was für dich funktioniert, wir nehmen uns Zeit für eine gemeinsame Meditation, so dass es dir gelingen kann, deine Routine in den Alltag zu integrieren. Wenn du schon geübt bist, dann findest du hier vielleicht neue Ansätze für deine Praxis.

Thematisch fokussieren wir uns auf die **Harmonisierung unseres Herzens**. Du lernst eine Form der **Bhavana-Meditation** kennen, wo es vor allem darum geht, dich geistig auszurichten. Bei unserem 2. Termin stelle ich dir eine Form der **Metta-Meditation** vor: Metta bedeutet liebende Güte.

Ich lade ich zur **Online-Teilnahme via Zoom** ein. Im Anschluss sende ich dir die **Meditation als Audio-Datei**. Damit kannst du deine Eigenpraxis zuhause fortsetzen. Gerne nehme ich mir eingangs Zeit für dich, um deine Sitzposition zu optimieren und lasse dir ein paar allgemeine Infos zum Thema Meditation zukommen. Sollten sich Fragen ergeben, kontaktiere mich gerne zwischen den Terminen.

Wann: Do, 5.11.2020 (Bhavana) & 3.12.2020 (Metta) 19 bis ca. 20 Uhr

Wertschätzung: 25 Euro für beide Termine; 15 Euro für Einzeltermin

Anmeldung: Bitte verbindlich per Mail an info@yogena.at

Bloom where you are
Ich freu mich auf euch!
Christina