

Frühlingserwachen



Fünf Lektionen jeweils dienstags, unter Einhaltung der dann gültigen Covid Verordnung.

Daten: 15.02.22 / 22.02.22 / 01.03.22 / 08.03.22 / 15.03.22

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Ort: COLIBRI Meditation & Psychosynthese
Sandra Hutter-Grisenti
Büelstrasse 5
8555 Müllheim

Kursinhalt: Durch eine geführte Meditation gelangen Sie in die Stille. Sie gönnen sich 45 bis 60 Minuten Entspannung, Stille und Ruhe. Eine Auszeit aus dem zuweilen hektischen und fremdbestimmten Alltag. Dieser Kurs bietet eine einfache Methode, ohne Erwartungen und Anstrengungen, in sich hinein zu horchen und zu erkennen, wo Sie gerade mit Ihren Gedanken sind. Die Natur erwacht und beginnt zu wachsen – so wie wir auch.

Ziel des Kurses: Sich selbst und die Umgebung in einer akzeptierenden Haltung bewusster wahrnehmen. Ohne zu werten, dem Inneren und den Gedanken und Emotionen zu begegnen. Dies führt dazu, dass der Verstand sich entspannen und zur Ruhe kommen kann. Nach und nach ist eine innere Stille spürbar, die all dem, was erlebt wurde, zugrunde liegt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch den Tag hetzen und sich keine Ruhe schenken. Begrüssen wir bewusst die erwachende Natur.

Kleidung: Lockere und bequeme Kleidung. Sie sollten sich wohl fühlen.

Mitbringen: Eigene Matte.

Teilnehmerzahl: Mindestens zwei Personen, Anzahl der KursteilnehmerInnen ist auf fünf Personen beschränkt.

Kurskosten: CHF 120.-- / TeilnehmerIn; Zahlung bar am ersten Kursabend. Keine Rückerstattung der Kurskosten bei Verhinderung.

Anmeldefrist: Bis Montag, 31. Januar 2022.

Fragen? Mailen Sie mir oder rufen Sie mich an. Ihre Sandra Hutter-Grisenti.