

Meditationsseminar

Innerlich zur Ruhe kommen, für sich etwas Gutes tun

Liebe Meditierende und Interessierte an der Meditation,

Die nächsten Termine des Meditationsseminars für Wiederholer und Beginner stehen fest und ich freue mich schon darauf:

1. Termin: 12. - 14. Februar 2021

2. Termin: 12. - 14. März 2021

3. Termin: 07. - 09. Mai 2021

Ersatztermin: 16. - 18. Juli 2021, Beginn Freitag ca. 9:00 Uhr,
für März/Mai Ende Sonntag ca. 13.00 Uhr
(Tagungshaus Albgarten in Schelklingen-Hausen)

4. Termin: 22. - 24. Oktober 2021, Beginn Freitag ca. 9:00 Uhr,
Ende Sonntag ca. 13.00 Uhr

5. Termin: 03. - 05. Dezember 2021, Beginn Freitag ca. 9:00 Uhr,
Ende Sonntag ca. 13.00 Uhr

Ort: Tagungshaus St. Norbert, Rot a. d. Rot

(Genaue Uhrzeit, Liste was mitzubringen ist, usw. kommt dann nach eurer Anmeldung)

Alle, die etwas für sich tun wollen sind herzlich willkommen.



(Tagungshaus Rot a. d. Rot)

Informationen zum Seminar:

Innere Ruhe und Gelassenheit, Klarheit, mehr Zeit, Unterscheidungsfähigkeit, Gesundheit, bessere Wahrnehmung für sich und seine Umgebung sind ein paar der positiven Auswirkungen, wenn der ständige Strom der Gedanken mehr und mehr zur Ruhe kommt.

Auch sämtliche Aktivitäten im Leben gelingen damit besser, reibungsloser, angenehmer für alle.

Wir lernen und üben dazu in einer angenehmen Umgebung eine sehr alte und bewährte Technik, die sich dann einfach, überall und ohne Hilfsmittel einsetzen lässt.

In einer Gruppe mit Gleichgesinnten und Einigen, die das schon länger praktizieren, lernt und übt es sich leicht.

Fragen können gleich geklärt werden und falls noch weitere auftauchen, bin ich auch nach dem Kurs jederzeit als Ansprechpartner da.

In den drei Tagen haben wir genügend Zeit diese einfache Technik praktisch zu üben, zu reden oder sich auszuruhen, zu entspannen und die Meditation wirken zu lassen.

Es gehört auch etwas Wissen und nachvollziehbare Erklärungen dazu um die Fragen des Verstandes zu beantworten. Damit besteht eine gute Basis aus Wissen und Erfahrungen um selbstständig zu meditieren.

Gutes Essen, eine schöne und ruhige Umgebung, Rücken- und Qigong-Übungen nach Bedarf, runden das Programm ab.

Nicht notwendig, jedoch ganz sinnvoll, ist es auch dort zu übernachten, es gibt weniger Ablenkung und mehr Ruhe, Zeit für sich.

Für Kursteilnehmer ist einmal im Monat ein Meditationsabend beinhaltet.

Falls Ihr Fragen habt, weitere Informationen benötigt oder mich noch nicht kennt, gerne anrufen, persönlich lässt es sich am besten klären.

Oder Ihr lasst euch einfach überraschen?

Liebe Grüße

Erwin Kögel

Meditationslehrer

Email: info@koegel-illertissen.de **Neue Internetseite:** www.mantra-meditation.org/erwin/
Tel: 07303-96 540 Mobil: 0171-421 6639

