

“Zeit der Besinnung“



Verweilen in der stillen Präsenz

Im Alltag sind wir meist damit beschäftigt die Anforderungen des Tages zu bewältigen oder ihnen hinterher zu laufen. Ob im Beruf oder als Hausfrau und Mutter, ständig gibt es irgendetwas zu tun und zu erledigen. Kaum jemand gelingt es, sich zwischendurch etwas Zeit für sich einzuräumen, eine Pause zu machen und sich zu besinnen. Tritt diese Situation dann mal ein und es gibt nichts zu tun, ist es manchmal sogar beängstigend weil wir nicht wissen was wir mit uns und der uns verfügbaren Zeit anfangen sollen.

Der Kurs „**Zeit der Besinnung**“ bietet Ihnen die Gelegenheit innezuhalten und zu lernen die Stille zu genießen.

Nicht das **Tun**, sondern das **Lassen** werden wir üben.

Bewusstes Atmen, unterstützt Sie in der stillen Präsenz zu verweilen und wieder neue Kraft zu schöpfen um den täglichen Anforderungen mit innerer Ruhe und Freude zu begegnen.

So können sie auch effektiv Stress und seinen unerwünschten Folgen wie Burnout, Tinnitus, Schlaflosigkeit, Migräne u.a. entgegenwirken.

Fortlaufender Kurs:
jeweils Mittwoch, 20.00 -21.30 Uhr
Preis: € 15,-
Leitung: Inga Mayer
Anmeldung erforderlich