



Stillemeditation – Abendkurse Herbst 2020

Einführung in die Stillemeditation für Anfänger*Innen

Der spirituelle Weg zu Glück, Sinn und Wahrheit jenseits von religiösen Dogmen wird in diesem Einführungskurs aufgezeigt und angeleitet. Elemente dazu sind: Impulse, Leib- und Gebärdenmeditation, Tönen, Gehmeditation, Sitzmeditation, stufenweise innere Ausrichtung auf Achtsamkeit und Stille, Fragen und Austausch.

Eppan – Zentrum Tau: Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Ab 7. Okt. 2020 (10x)

Beitrag: 90 € reduziert nach Anfrage

Referentin: Martina Gallmetzer – Lehrerin für Meditation und Kontemplation nach Willigis Jäger, Mitarbeiterin im Zentrum Tau seit 1997
mehr auf der Webseite: www.lebens-art.it

Stillemeditation für Praktizierende

Eine Zeit des stillen Sitzens in Gemeinschaft mit anderen Menschen, umrahmt von einem tragenden Ritual unterstützt uns dabei, zur Mitte zu kommen. Dies ordnet, klärt und nährt uns von innen her, und verbindet uns mit unserer spirituellen Heimat, dem unbegrenzten, allumfassenden FREISEIN und FRIEDEN.

Eppan – Zentrum Tau: Mittwoch 20.15 – 21.15 Uhr

Ab 7. Okt. 2020 (10x)

Beitrag: 70 € reduziert nach Anfrage

Referentin: Martina Gallmetzer – Lehrerin für Meditation und Kontemplation nach Willigis Jäger, Mitarbeiterin im Zentrum Tau seit 1997
mehr auf der Webseite: www.lebens-art.it