

René Lecoutré



Meditations-Seminar



WISDOMS-SEMINAR



Die Emotionen beruhigen - Den Geist klären - Das Herz erfüllen

In diesem Tagesseminar widmen wir uns der Achtsamkeit, der Entspannung und der Meditation. Sie werden Möglichkeiten kennenlernen, wie Sie mit einfachen Methoden zur inneren Ruhe und in Ihre innere Stille finden.

Das Garten-Haus, im liebevoll angelegten Bonsai- und Zen-Garten, bietet uns die ideale Möglichkeit loszulassen, das Herz zu öffnen und das Sein zu erfahren.

Wann: Samstag, den 28. April 2018, von 10 bis 17 Uhr

Wo: Am Gutshof 36, 16278 Angermünde ~ Gartenhaus

Tee, frisches Obst und ein kleiner vegetarischer Mittagssnack sind vorhanden

Teilnehmerzahl max 8 Personen, Kosten 80 €, Ermäßigung nach Absprache

Mitzubringen sind: 1 Meditationskissen (oder anderes festes Kissen), 1 oder 2 Decken, 1 Yoga- oder Isomatte (wenn vorhanden), ein kleines Handtuch, ein zweites Paar warme Socken

René ~ 033762 869 983 ~ mail@meditationsleiter.de