



„Kommt und ruht euch ein wenig aus.“

Meditation für Liebende

In Zeiten riesiger **Informationsflut**, ständiger **Erreichbarkeit** und dem Druck zu immer größerer **Selbstoptimierung**, passiert es ganz schnell, dass wir uns selbst verlieren. Wir spüren nicht mehr, **wer** wir wirklich sind und **was** unsere Beziehung ausmacht. Individueller und partnerschaftlicher **Burnout** droht. So wächst die **Sehnsucht nach Stille und Tiefgang** im Leben und in der Beziehung.

Meditation ist eine Methode, wie wir wieder zu **innerer Ruhe** und tiefer in **Kontakt zu uns selbst, zum Partner, zur Welt und zu Gott** kommen können. In den drei Abenden praktizieren wir **einfache, stille Meditationsformen** in Kombination mit **Wahrnehmungs-, Körper- und Kontraktübungen**.

Inhalte des Workshops

- » Kurze Impulse zur Liebe
- » Meditation in Stille
- » Aussprache, Körperübung
- » Abschlussmeditation

Termindetails

Drei Termine: Mo, 05. Februar 2018,
Mo, 09. April 2018 und Mo, 04. Juni 2018

Uhrzeit: jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Referent: Anton Gschrei, EFL-Berater

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme
Kleidung, Sitzkissen und Decke mit.

Die Abende können auch **einzel**
besucht werden.

Mo, 5. Februar, 9. April und 4. Juni 2018

Altötting, Kapellplatz 8 (EFL)

