

Offene Meditationsgruppe

Es muss am Tag eine Zeit geben, zu der der Mensch seine Pläne vergisst und sich verhält, als hätte er keine Pläne. Es muss am Tag eine Zeit geben, zu der der Mensch sehr still wird (Thomas Merton)

Achtsamkeitstraining, Meditation, Kontemplation,...viele Menschen entdecken wieder die alten Traditionen für mehr **Zufriedenheit, Gelassenheit** und einen **gesünderen Lebensstil**.

Dabei geht es in erster Linie ums Tun. Die Prinzipien und Werkzeuge in den Alltag zu integrieren.

Unsere offene **Meditationsgruppe** ist

- eine **Hilfe zur Selbstmotivation** um auf sich zu achten
- Informationsvermittlung und **praktisches Training**
- **Kraftort** und **Anregung für den Alltag**
- eine Möglichkeit wenigstens 1 Mal im Monat **zur Ruhe zu kommen** und ganz **für sich sein** zu können
- für Menschen **mit und ohne religiöse Ausrichtung** offen

Termine: jeweils **Donnerstag von 19:00 bis 21:00** Uhr am 10.09. - 8.10. - 5.11. - 3.12. 2015;
07.01. – 04.02. - 10.03. - 07.04. - 12.05. - 09.06. - 07.07. 2016

Kosten: Die Raumkosten werden aufgeteilt

Ort: 5203 Köstendorf, Hochwiesenstrasse 13 (Arztpraxis Dr. Connert)

Voraussetzungen: Teilnahme an unseren Meditationswochenenden oder – abenden. Wenn Sie schon Meditationserfahrung mitbringen, reicht ein Vorgespräch mit einem Leiter.

Anmeldung: martin.auer(a)wieder-leben-lernen.at oder 0664/73410261

Leitung: Martin Auer, Lebens- und Sozialberater
Matthias Maislinger, Theologe und Meditationsleiter