

Meditationswochenende

Auch in extremen Situationen
„in der Mitte“ bleiben, das Höhere
erkennen, richtig handeln im rechten
Moment. Eins mit dem Sein. Wo
geht's für mich hin? Wann bin ich in
meiner Energie?

Bequeme Kleidung,
Wollsocken,
Decke,
Meditationskissen - falls vorhanden..

€ 160,- zzgl. Verpflegung
-bitte anmelden-

Annegret Torspecken

Wikingerstr. 25
33647 Bielefeld

Telefon: 0521-400 2 888
Fax: 0521-400 2 889
E-Mail: at@at-connect.info
www.at-connect.info

Annegret Torspecken

Strategien zum
Glück



www.at-connect.info



Zeit für mich!

Inhalt

Wir wollen gemeinsam verschiedene Techniken der Meditationspraxis erfahren und erspüren, Erfahrungen austauschen und schauen, auf welche Weise wir von den Erkenntnissen an diesem Wochenende nachhaltig profitieren können. Praktische Tipps und Kniffe lernen, um es in den jeweiligen Alltag zu integrieren und gerade in turbulenten Situationen in die Anwendung bringen zu können.



Zielgruppe:

Diese zwei Seminartage richten sich an all jene, die immer schon mal die Meditationspraxis erfahren wollten, dazu aber weder in ein Kloster gehen möchten noch über irgendwelche Rituale, Einweihungen oder sonstige Zeremonien dazu animiert werden möchten. Schlicht und einfach nachzuvollziehen, praktisch und alltagstauglich.



**Meditation als Technik
zur Besinnung aufs
Wesentliche**

Ziel:

Bei diesem Wochenende handelt es sich um eine intensive Einübung - nicht nur ein Kennenlernen - von den Vorteilen der Meditation, um auch eine erkennbare Wirkung zu erzielen und ggf. eine Art der Meditation in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Nur wer die Möglichkeiten einmal erfahren konnte, kann frei für sich entscheiden, inwieweit eine Zentrierung in der Mitte, ein Ruhen in sich Selbst, von Vorteil für das tägliche Leben sein kann.

Annegret Torspecken

Wikingerstr. 25
33647 Bielefeld

Telefon: 0521-400 2 888
Fax: 0521-400 2 889
E-Mail: at@at-connect.info
www.at-connect.info