

## **Mit aktiver Meditation durch den Herbst!**

### **OSHO Meditationen an 4 Abenden im Veda Vital**

Termine: 22.9., 27.10., 24.11., 22.12., jeweils von 19.30 bis 21Uhr.

Die aktiven Meditationen von OSHO eignen sich für AnfängerInnen sowie für erfahrene Meditierende. Menschen die überarbeitet sind oder unter Spannung stehen können so einen inneren Ausgleich schaffen. Die Meditationen sind begleitet von Musik und gliedern sich in mehrere Phasen. Wir erleben auf der Körperlichen, Mentalen und geistigen Ebene Veränderung, Reinigung und einen Zuwachs an Stärke und nutzen die uns inne wohnende Kraft und gewinnen Energie.

Die Gruppe bietet einen vertrauensvollen geschützten Rahmen in der sich die Vitalität durch das Miteinander steigert. Nach der Meditation gibt es Raum für Austausch.

Bitte nicht direkt vor der Meditation essen. Bequeme, atmungsaktive Kleidung mitbringen. Kissen und Matten sind vorhanden.

Wertschätzungsbeitrag: 20€ pro Abend oder als Block buchbar 70€, Ermäßigung möglich, niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden.

Wenn sie unsicher sind oder gesundheitliche Probleme haben, so kontaktieren sie mich. Im Gespräch können wir klären ob diese Meditationsform für sie die richtige ist.

### **Zu meinem Hintergrund:**

Ich bin ausgebildet in personenzentrierter Psychotherapie und Traumatherapie. Seit 11 Jahren leite ich eine Meditationsgruppe und absolvierte 2009 meine Ausbildung zur Meditationsleiterin in Deutschland bei Satyananda. Ab 2013 Weiterbildung und Retreats. Praktizierende im tibetischen Buddhismus. Fortbildung in Klangmassage nach Peter Hess.

Ich arbeite in freier Praxis als Psychotherapeutin und bin als Therapeutin im Hospiz tätig.