

## **"Das Lied der Stille" Meditationsnachmittag vor Ostern**

Still sein, für einen Moment aufhören mit dem gewohnten Erledigen, nicht abchecken, nicht ablenken und dann weiter, den vielfältigen Reizen und ihren Impulsen einmal nicht folgen. Mit Hilfe von Übungen aus dem Yoga lernen wir uns zu entspannen und still zu werden. In der Meditation lauschen wir achtsam und aufmerksam dem Puls des eigenen Seins.

Inhalte: Mantra-Meditation, Meditation mit Klang, Einführung ins Herzensgebet.

Mitbringen: Warme Unterlage und Decke, warme Socken

Ort: Deubach Alte Schule

Datum: 13. April 2014, 14 Uhr bis 18 Uhr

Kursgebühr: 45.- Euro

Kursleitung: Elke-Sophie Lux Sozialpädagogin FH, Yogalehrerin BDY, Weiterbildung in Transpersonaler Psychologie, Yoga-Meditation, Kontemplation, Aktiver Imagination, schaminschen Reisen.

Anmeldung: Artikuss e.V.

Elke-Sophie Lux, Tel. 07931/46586 und Tamara Bähne Tel. 01577/3275205