

Zu uns

Seit 1982 meditieren wir nach der Methode von Hetty Draayer, deren persönliche Schüler wir bis 1995 waren.

Hetty Draayer (Buch: „Finde Dich selbst durch Meditation“ - Schirner Verlag) machte in der von ihr entwickelten Form der Tiefenmeditation auf geniale Weise östliches Wissen dem westlichen Menschen zugänglich.



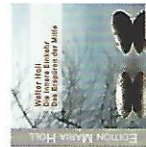
Maria Holl entwickelte 1995 die Tinnitus-Atemtherapie (TAT nach Holl®), leitet eine psychotherapeutische Praxis, bildet in TAT nach Holl® aus und ist Autorin von Büchern und CD's.

Walter Holl ist selbstständiger Unternehmer, Coach und Meditationslehrer.

Die Meditationskurse bieten wir seit 1988 an.



Bewegung zum eigenen Sein:
Übungen zur Selbst-Entfaltung
Autor: Walter und Maria Holl
Taschenbuch: 160 Seiten
Verlag: Lüchow (Januar 2018)
ISBN: 978-3958830998
Preis: EUR 14,95



Die innere Einkehr
Das Erspüren der Mitte
Autor: Walter Holl
Audio CD: 45 Min.
Verlag: Edition Maria Holl
ISBN: 978-3-9816772-7-0
Preis: EUR 12,95

Weitere CD's + Bücher unter: www.maria-holl-methode.de

Praxis Maria Holl
Klemensstraße 3

52074 Aachen
Deutschland

Meditation

2019



Gönnen Sie sich
eine Auszeit

Wochenenden
+ Meditationstage
der inneren Einkehr
Walter und Maria Holl



Gönnen Sie sich eine Auszeit und verbringen Sie ein **Wochenende** mit heilsamen achtsamkeitsbasierten meditativen Übungen. In dem ruhigen und wunderbar gelegenen Kloster Steinfeld in der Eifel wartet auf Sie ein Einzelzimmer mit Vollpension.

Von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag gibt es sieben gemeinsame Meditationen. Zusätzlich haben Sie Zeit für sich zum Spazieren gehen, Lesen, Relaxen und Schlafen.

Die Tiefe der meditativen Übungen ermöglicht Ihnen, psychosomatische Störungen zu lindern und zu heilen. Unsere Meditationen sind eine Verbindung von inneren Übungen und Stilem Sitzen. Wir lehren harmonisierende und reinigende Übungen von Hetty Draayer und des Stillen Qi Gong. Wir erspüren mit Hilfe von Atem, Entspannung und Konzentration unsere inneren Räume und Energiebahnen und wandeln so das Erleben von uns selbst. Am Ende sitzen wir offen und gelöst in der Stille.

Das Wochenende findet im Schweigen statt. Die Stille und das Schweigen ermöglichen uns, sich von Altem und Belastendem zu lösen, innerlich frei und offen zu werden, neue Kraft zu sammeln und uns und unser Leben in neuem Licht zu sehen.

Nach dem Wochenende kehren Sie erholt und gestärkt mit neuen Einsichten in Ihr Leben zurück.



Meditations-Wochenenden im Kloster

Tagungsort: Franziskus-Jordan-Haus - Kloster Steinfeld
Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall / Steinfeld

Seminar M-1001-19 (2 Tage) **Seminar M-1002-19 (3 Tage)**
01.-03.02.2019 20.-23.06.2019
Beginn: Freitag 16.00 Uhr Beginn: Donnerstag 16.00 Uhr
Ende: Sonntag 13.30 Uhr Ende: Sonntag 13.30 Uhr

Kosten **für 2 Tage/ für 3 Tage**
4 Sterne-Zimmer: 230,00€/337,50€
Zimmer mit WC und Dusche: 186,00€/265,50€
Zimmer mit WC u. Dusche auf dem Gang: 170,00 €/247,50€
(Alle Zimmerpreise sind inklusive Vollpension.)
Honorar: 270,00 €/360,00€

**Die Anmeldung ist nur mit Überweisung der vollständigen
Seminargebühr gültig. (Honorar und Kosten für Unterkunft/VP).**

Meditationstag in Aachen

Der **Meditationstag** ist eine Möglichkeit, an einem Tag zu regenerieren. Er ist für Fortgeschrittene und Anfänger, die so unsere Meditationen und ihre wohltuende Wirkung kennen lernen.

Seminar Meditationstag 01-19
am 23.03.2019
10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Tagungsort: Aachen

Kosten: 88,00 €

Konto: Maria Holl
Sparkasse Aachen
BIC: AACSD33
IBAN: DE51 3905-0000-0004-0329-26

Kontakt: Praxis Maria Holl
Tel.: 0049 (0)241 - 51 38 50
von Di - Do 9.00 - 12.00 Uhr
info@maria-holl.de
www.maria-holl.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Meditationswochenende/ Meditationstag mit Maria und Walter Holl an.

Seminar

Name:

Straße:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

Newsletter: JA []

Unterschrift

Datum

Anmeldformular

Nur Teilnehmer mit schriftlicher Anmeldung und Überweisung der vollständigen Seminargebühr an M. Holl, Sparkasse Aachen, IBAN: DE51 3905 0000 0004 0329 26, BIC: AACSD33, können für das Seminar berücksichtigt werden.

Meditationswochenende: Ich wähle: (bitte ankreuzen)

Normalkost

Vegetarische Kost

Zimmer mit WC und Dusche

WC+Dusche auf dem Flur

4 Sterne Hotelzimmer

Bei Abmeldung innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn wird die gesamte Seminargebühr (Honorar und Kosten für Unterkunft/VP) fällig. Bei Abmeldung innerhalb des Zeitraums von 2 bis 6 Wochen vor Seminarbeginn werden 140,-€ einbehalten. Meiden Sie sich vorher ab, berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 50,-€.

Meditationstage: Preis ohne Verpflegung 88,00 €

Ich übernehme die Eigenverantwortung für mich während des Seminars sowie auf der Hin- und Rückreise und stelle die Seminarleitung von jeglichen Haftungsansprüchen frei.

Bitte zurücksenden an: Praxis Maria Holl, Klemensstraße 3, 52074 Aachen