

Meditationstag in Dülmen

„Mit Achtsamkeit den Körper neu erleben“

- Erholung vom Alltag -

am Samstag, den 09. März 2019, von 10.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 95,-€

Achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Meditation in der Tradition von Hetty Draayer, Karlfried Graf Dürckheim und Meister Zhi Chang Li.

Durch die angewandte Form der Meditation, die westliches Gedankengut mit östlichem Wissen verbindet, wird der Körper offener und entspannter. Die Übungen werden angeleitet und wir lernen, in uns hinein zu spüren und unsere inneren Räume zu erkunden und zu beleben. Dabei ist das Loslassen wichtig, das uns gestattet, uns auf diese Weise als neu zu erleben. Wir entdecken den Fluss der Chi – Kraft in uns und finden unsere Mitte, in der wir dann still sitzen.

Veranstaltungsort: Dülmen, Paul Gerhardt Schule, Paul-Gerhardt-Straße 6

Bitte nutzen Sie das Formular für Ihre Anmeldung.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum "Meditationstag in Dülmen" für Samstag, den 09.03.2019 mit Walter Holl an.

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Tel.: _____

Nur Teilnehmer mit schriftlicher Anmeldung und Überweisung von 95,-€ auf das Konto Walter Holl, Sparkasse Aachen IBAN: DE96390500000004003695; BIC: AACSD33 können für den Kurs berücksichtigt werden. Die Anmeldung ist erst durch die Überweisung des Betrages gültig. Bei Abmeldung innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn wird das gesamte Honorar fällig. Ich übernehme die Eigenverantwortung für mich während des Kurses sowie auf der Hin- u. Rückreise und stelle die Kursleitung von jeglichen Haftungsansprüchen frei.

Bitte zurücksenden per Post oder E-Mail an:

Walter Holl, Ahornstr. 22, 52074 Aachen, walter.holl@t-online.de

Datum

Unterschrift