

## **Aktiv Meditationen - Beginne da, wo der Anfang leicht fällt**

### **Meditationen mit Bewegung und anschließender Stille**

Angestaute Energien können oft nicht ausgelebt werden, weil die Person zu wenig Bewegung hat oder emotional gebunden ist.

Die im Kurs benutzten unterschiedlichen Meditation wirken befreiend, aufgrund der verschiedenen Bewegungseinheiten.

In der anschließenden Stille besteht ein weiteres Mal die Chance im Loslassen, denn der Körper kann sich jetzt mehr darauf einlassen.

#### **Bitte mitbringen:**

Yoga-Matte, Decke, kleines Kopfkissen, Augenbinde/ Schal, Socken, bequeme Kleidung, Wasser,

#### **Übersicht Kurs:**

**Kurs: 26.02., 05.03., und 12.03.2018**

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 h

Für den pünktlichen Start empfiehlt es sich ca. 10 Minuten früher da zu sein.

Ort: Seminarraum von Heilpraktiker Hans Sauckel, Institut für Reflexzonen-therapie  
Insterburger Straße 7, 65779 Kelkheim

**Preis: 60 Euro**

Teilnehmerzahl: mind. 6, max 12

**Anmeldung erforderlich bis 19. Februar 2018**

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06126-7003577

Gern kannst Du auch eine E-mail an [sybille@lebens-pfade.com](mailto:sybille@lebens-pfade.com) schreiben  
mit dem Betreff: Aktive Meditaion

Herzlichst  
Sybille Pfeifer