

Meditationsabende

jeden **2. und 4. Mittwoch** im Monat
(Einstieg jederzeit möglich)

„Wenn der Körper und der Verstand entspannt sind, dann beginnt sich auch dein Herz zu entspannen,
du fühlst dich frei, leicht, klar...“ (frei nach Osho)

Bei **Meditationen in der Gruppe** (egal ob 2,3 oder mehrere Teilnehmende) kannst du die Energie der Gruppe nutzen, leichter und schneller in einen anderen Bewusstseins-Zustand zu kommen. Die Gruppe ist besonders hilfreich bei bewegten Meditationen, Tanzmeditationen, etc.

Klarheit, innere Ruhe, Entspannung, intensive Lebenslust, Glückseligkeit, etc. werden (wieder) spürbar und können immer mehr auch im Alltag gelebt werden.

Inhalte:

- **verschiedene Meditationen** (z.B. stille und dynamische Meditationen, Tanzmeditationen, Meditation aus unterschiedlichen Traditionen, etc.)
- Achtsamkeitsübungen
- Atem – und Energieübungen

Nutzen – was bringt regelmäßige Meditation:

- Entspannung (körperlich, emotional und geistig)
- innere Ruhe und Klarheit
- mehr Bewusst-Sein, was innen und außen vorgeht
- mehr Lebenslust und körperliche Vitalität,
- und in Folge, mehr Produktivität und Kreativität (beruflich und privat)

Sämtliche Meditationen und Übungen werden von mir/uns angeleitet und begleitet

Organisatorisches:

- **Termine:** **jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat**
(Mi. 11.11. und 25.11., 09.12. und 23.12., usw.)
Anschließend ist noch gern Zeit zum bisschen Dableiben, Reden, ausklingen lassen, Tee trinken, etc.
- **Zeit:** **19:00 Uhr - ca. 20:30 Uhr** (pünktlicher Beginn!)
- **Beitrag:** € 12,- pro Abend
- **Ort:** praxisRaum, 1030 Wien, Landstraßer Hauptstr. 32/23
- **Teilnehmer:** die TeilnehmerInnen-Anzahl ist beschränkt
- **Leitung:** Cornelia Auerieth und/oder Josef Falk
- **Anmeldung:** mit mail oder SMS - Einstieg jederzeit möglich
M: office@liebesakademie.at
H: 0699/182 00 452 (Cornelia)