

Meditations- wochenende 7.-9. Juni 2024

Wir laden Dich ein für zwei oder drei Tage Innezuhalten, zur Ruhe zukommen, Dich selbst bewusster wahrzunehmen und Meditation kennenzulernen.

Den ganzen Tag rauschen Gedanken und Gefühle durch uns hindurch. Die meiste Zeit unbewusst. An diesem Wochenende ist Zeit um hinzuschauen und hinzuhören. Klarer wahrzunehmen, was dich umtreibt.

An diesem Wochenende hast du viel Zeit, dich auszuprobieren und die vielen Gesichter der Meditation zu entdecken.

Du bist eingeladen in einen Kreis von wohlwollenden Menschen, der es Dir leichter macht bei Dir zu bleiben.

A photograph of a warm, rustic interior. In the center is a stone fireplace with a fire burning. To the left, there are several cushions on a low table. In the foreground, a wooden table holds a plate of food and a vase of flowers. The room has white walls and arched windows, creating a peaceful and inviting atmosphere.

**Sei willkommen!
Wir freuen uns auf Dich.**

Für wen?

Für Menschen, die sich mit Meditation beschäftigen wollen und nicht wissen wie beginnen.

Menschen, die sich bewusster in der Welt bewegen möchten und die sich von diesen Fragen angesprochen fühlen:

- Wie gelingt es mir, in meinem Leben wirklich präsent zu sein?
- Wie kann ich meinen Alltag und meine Arbeit achtsamer gestalten?
- Wie bleibe ich mir in herausfordernden Situationen selbst treu?
- Welche Fähigkeiten trage ich in mir, ohne mir dessen bewusst zu sein?

Oder für Menschen, die einfach nur neugierig sind :-))

Wofür?

Ein achtsames und bewusstes Wahrnehmen und Gestalten im Alltag und im Arbeitsumfeld führt zu:

- Präsenz, also einem bewussten Sein und Handeln im Hier und Jetzt
- Gelassenheit, auch in aufwühlenden Situationen
- Der Fokus für das Wesentliche bleibt behalten
- Freude bei der Arbeit
- Einer positiven Ausstrahlung auf das Umfeld
- Raum für Kreativität

Wo und wann?

Unser Wochenende findet auf einem liebevoll hergerichteten Bauernhaus, dem „Sacherl“ in Niederbayern statt.

Ankommen: Freitag, 7.6., ab 14 Uhr ankommen, Beginn: 16.00 Uhr
Ende am Sonntag, 9.6., um 15.00 Uhr.

Kosten: 340 € inkl. 19% MwSt. - dieser Betrag wird mit Anmeldung in Rechnung gestellt.

Adresse:

Thannenmais Dobel 14, 94419 Reisbach

Wert

- Unterbringung in Mehrbettzimmern in gemütlichen Bauernbetten
- Vegetarische (auf Wunsch vegane) vorwiegend Bio Verpflegung
- Meditationsanleitung durch uns
- Zeit und Raum für eigene, kreative Ideen

Anmeldung an
mail@nicolaknoch.de

Begleiter

Nicola Knoch

Meditation ist seit vielen Jahren mein eigener, vertrauter Begleiter. Wann auch immer mein Denken an seine Grenzen stößt, ist mein Meditationskissen ein sicherer Platz um innerlich zur Ruhe zu kommen. Es ist ein Weg, auf dem ich immer tiefer mein ganz eigenes Selbstverständnis entwickle und immer wieder hinterfrage.

Menschen auf diesen Weg einzuladen und dafür Räume zu öffnen, die behutsam und sicher gehalten sind, ist mein Anliegen und meine große Freude.

Dazu lade ich ein.



Frank Busch

Sich achtsam in der Welt zu bewegen ist für mich eine wunderbare Herausforderung. Meditation hilft mir Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und fördert die Begegnung mit mir selbst, mit allen Ecken und Kanten. Ich freue mich, mit Euch, Reisebegleiter bei der Entdeckungsreise Meditation und Achtsamkeit zu sein.

