



powerful-heART MEDITATIONSABENDE

METTA-MEDITATION
WOHLWOLLEN UND SELBST-MITGEFÜHL KULTIVIEREN



Praxis vertiefen
gemeinsam meditieren
Körpergewahrseinsübungen
geführte Meditationen
Gehmeditation
Stille

Es ist möglich, mit Voranmeldung jederzeit einzusteigen

bitte um Anmeldung am Vortag

Termine: 14tägig, jeden **zweiten Dienstag, 19.00–20. 30 Uhr**

Bitte pünktlich kommen

Dāna/Unkostenbeitrag 15-20€, nach finanzieller Selbsteinschätzung

Ort: **online** oder je nach Möglichkeit 1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74

Anmeldung: helga.luger-schreiner@powerful-heART.at

www.powerful-heART.at 

