powerful-heART
MEDITATIONSABENDE

**WIR ERKUNDEN DIE VIELSCHICHTIGKEIT DER METTA- MEDITATION,
VERTIEFEN KÖRPERGEWAHRSEIN, VERANKERN UNS DURCH DIE METTA-SÄTZE UND
ÖFFNEN INNERE MÖGLICHKEITSRÄUMEN FÜR NÄHRENDE QUALITÄTEN.
WIR BEOBACHTEN, WAS IN UNS ENTSTEHT, WENN WIR UNS MIT SELBST-MITGEFÜHL UND WOHLWOLLEN
BESCHENKEN UND ÜBEN UNS IM HALTEN SCHWIERIGER INNERE PROZESSE
MIT FREUNDLICHER GELASSENHEIT**

Praxis vertiefen
gemeinsam meditieren

Körpergewahrseinsübungen
geführte Meditationen
Gehmeditation
Stille

Es ist möglich, jederzeit neu einzusteigen
Bitte um Voranmeldung
Termine: 14tägig, jeden **zweiten Dienstag, 19.30–21.00Uhr**
2024/25: 15. und 29. Okt,12. und 26. Nov, 10. Dez, 21. Jan, 4. und 18. Feb,
4. und 18. März, 1., 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni
Ort: 1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74
Es ist auch möglich ONLINE teilzunehmen, wiederkehrende Link
Unkostenbeitrag nach finanzieller Selbsteinschätzung ab 20€
Bei Online-Teilnahme bitte überweisen an:
AT81 6000 0000 7186 7351
Lautend auf MAG. LUGER-SCHREINER HELGA

Bitte mit Voranmeldung: helga.luger-schreiner@powerful-heART.at