



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**

Ort: 1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74

Es ist auch möglich **ONLINE** teilzunehmen, wiederkehrende [Link](#)

Unkostenbeitrag nach finanzieller Selbsteinschätzung ab 20€

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

