



HERZMEDITATION

Sich mit dem Bewusstseinsraum des Herzens verbinden - mit allem was wir sind und allem was sich im Moment zeigt. Dort finden wir tiefe Stille und Frieden. Wir üben die Herzmeditation, die aus den alten spirituellen Traditionen überliefert ist und ergänzen unsere meditative Arbeit auch mit Erkenntnissen Meditationsforschung. In Kontakt mit der Stimme des Herzens wird es möglich, voll und ganz die Gegenwart anzunehmen und sich neuen Möglichkeiten unvoreingenommen zu öffnen Mit der Entwicklung des Herzbewusstseins erwachsen Mitgefühl, Güte, Liebe und Freude.

ACHTSAMKEITSMEDITATION

Das bewusste Spüren des Körpers und des Atems führt in die Präsenz, in das ganz Dasein. Von Moment zu Moment bedingungslos ja sagen, zu allem was sich auf den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung zeigt, führt aus der Enge und öffnet den Raum zum Urgrund, wo tiefe Stille, Frieden und Entspannung erfahren werden können.

Montag im Wechsel 19.00 – 20.00 Uhr

Kursbeitrag Dana (freiwilliges Geben)

"Gehimmelt & Geerdet" RAUM für weibliche Spiritualität

In und über den heilsamen Kontakt mit unserem Körper bewegen wir uns gemeinsam nach Innen und tauchen ein in das Mysterium des Weiblichen und die schöpferischen Aspekte des Frauseins. Über achtsame Körper-, Energie und Atemübungen, Meditation, Begegnung und Berührung, Tanz und Übungen zum Selbsta Ausdruck kommen wir tiefer in Verbindung mit den Quellen der weiblichen Kraft und unserer innen wohnenden Weisheit als Frauen.

„Women are the highest form of beauty.“ (Sufi Saying)

Dieses Angebot ist für Frauen, die Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit und nach Verbundensein mit dem Fluss des Lebens spüren und bereit sind die Schönheit des Frauseins zu erforschen und zu feiern.

Workshop Freitag 25.01.2018 15.00 – 17.00 Uhr

Kursbeitrag 25,-€

Veranstaltungsort:

Herz- und Achtsamkeitsmeditation IFIS Hirschgasse 30 a 4020 Linz

WS „Gehimmelt & Geerdet“ w4w Frauenbewusstseinszentrum 4020 Linz Dametzstrasse 1-5



Anmeldung & Info www.raich-trauner.com office@raich-trauner.com 0660 3643725