

## - Nachmittag der inneren Mitte - Live-Online-Retreat

### **Gönne dir ein kleine Auszeit und verbinde dich mit dir.**

Die täglichen Anforderungen vereinnahmen uns oft und wir verlieren den Kontakt zu uns selbst. Vielleicht hast du bereits gelernt etwas zu entschleunigen? Die ToDo-Liste zu kürzen, heißt nicht automatisch verbundener mit sich zu sein. Das Ablenkungspotential ist groß; ob TV, Smartphone, Social Media usw. natürlich alles nice to have - keine Frage. Unsere Aufmerksamkeit wird dadurch aber immer wieder nach Außen abgezogen.

Sich wieder selbst zu entdecken und wirklich nah sein. Diese Verbundenheit wieder aktiv zu spüren. Die tiefsten inneren Empfindungen wahrzunehmen. Sich fallen zu lassen und dabei getragen zu fühlen. In sich selbst einen Raum der Wärme, Güte und Herzöffnung zu schaffen, dass wollen wir an diesem Nachmittag gemeinsam erleben.

Was erwartet dich?

Eine fein abgestimmte Choreographie verschiedener Formen der Meditation und Achtsamkeits-Übungen, einfache Moves, Atem-Übungen und die Kraft der Mudras. Die dich von Moment zu Moment mit dir verbinden.

<b>Termin:</b>	<b>Sonntag, 25.04.2021</b>	<b>13.00 - 17.00 Uhr</b>
Teilnahmegebühr:	59 € 49 € (je Person) komm zu Zweit Bezahlung per Vorab-Überweisung oder Paypal	
Was du benötigst:	bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, möglichst ein Meditationskissen oder Bänkchen, einen ruhigen Ort, Lust dabei zu sein :-) Ein wenig Vorerfahrung in Meditation ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Sprich mich bitte gern vor Anmeldung an, um eventuelle Fragen zu klären und dir ggf. eine kleine Einweisung zu geben. Technische Voraussetzung siehe Webseite.	

**Sichere dir jetzt deinen Platz.**

**Anmeldeschluss ist der 22.04.2021**

Ich freu mich auf dich. Maren