

# - 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 leider immer wieder nach Außen abgezogen und führt uns weg von uns selbst.

## **Sich wieder selbst zu entdecken und wirklich nah sein.**

- Dieses Verbundensein mit sich selbst wieder aktiv spüren.
- Die tiefsten inneren Empfindungen wahrnehmen.
- Sich fallen lassen und dabei getragen fühlen.
- In sich selbst einen Raum der Wärme, Güte und Herzöffnung schaffen, dass wollen wir an diesem Nachmittag gemeinsam erleben.

## **Was erwartet dich?**

Eine fein abgestimmte innere Reise mit verschiedenen Formen der Meditation, sitzend und in Bewegung, Achtsamkeits-Übungen, einfache Moves, Atem-Übungen und die Kraft der Mudras. Lass dich fallen und verbinde dich von Moment zu Moment mit dir und den Empfindungen deines Körpers.

<b>Termin:</b>	<b>Sonntag, 24.10.2021 13.00 - 17.00 Uhr</b>
Teilnahmegebühr:	59 € komm zu Zweit 49 € (je Person) 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. Falls du Fragen hast, nimm gern vor deiner Anmeldung Kontakt mit mir auf.

**Sichere dir jetzt deinen Platz**

**Anmeldeschluss ist der 22.10.2021**

Ich freue mich auf dich *Maren*