

**»WER JEMAND
ANDERES
SEIN WILL,
VERGEUDET
WAS ER IST«.** Kurt Cobain

Meditation - Raum für Selbsterforschung

Welche GEDANKEN laufen permanent
in mir ab & muss ich ihnen zuhören?

Welche GLAUBENSÄTZE habe ich &
sind sie mir dienlich?

Welche GEFÜHLE hindern mich daran
in meine Kraft zu kommen?

Wie zeigt sich all das im KÖRPER?

In diesem Kurs geht es darum alte Muster zu durchschauen, die eigene innere Stärke zu erkennen und den Mut zu haben, authentisch zu leben.

Wir werden verschiedene **Einzel- und Partnerübungen, geführte und stille Meditationen** machen. Die Übungen unterstützen dabei, dich mit deinem eigenen Weg und Wesen tiefer zu verbinden.

WANN?

ab 4. November 2021 (13 Stunden)

Immer Donnerstags von 19.15h - 20.15h

Es gibt sehr einfache, dünne Sitzkissen vor Ort aber komfortabler wäre es, wenn du dein Meditationskissen, Hocker oder Sitzunterlage selbst mitbringst.

ANMELDUNG?

Der Kurs ist auf 10 Personen begrenzt. Melde dich für einen Platz an unter: info@sylviahiemstra.de oder 0176 • 221 57 508

Aufgrund der Corona Verordnungen werden bei der Anmeldung folgende Daten von den Teilnehmenden benötigt: Name, Adresse, Emailadresse, Telefon. Die Daten werden 4 Wochen nach Kursende gelöscht.

Der gesamte Kurs ist als eine Reise zu sich selbst zu verstehen, deshalb lohnt es sich die ganze Zeit dabei zu sein. Aber du kannst auch nur einzelne Stunden besuchen, da sie nicht aufeinander aufbauen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig!

INVESTITION?

7 Euro ermäßigt
10 Euro normal
13 Euro Soli
Bringe das Geld bitte in bar mit.

WO?

ZBK Berlin
Weichselstrasse 34
12045 Berlin Neukölln

Nähere Infos und eventuelle coronabedingte Verschiebungen unter: www.zbk.berlin & www.sylviahiemstra.de

Inter
Rewusstsein

