



## **Bewegung – Wahrnehmung – Stille**

### **Körperarbeit und Meditation**

Auf dem spirituellen Markt gibt es eine Vielfalt von unterschiedlichen Angeboten an Meditationstechniken und Übungen zur Vertiefung der Wahrnehmung und Erweiterung des Bewusstseins.

Welche Formen oder Techniken, sind für mich geeignet?  
Was ist das Wesentliche in der Meditation?

Ein lebendiges Erfahrungsfeld zum Kennenlernen verschiedener Meditationsformen, wie auch Methoden und Techniken der Atem- und Körperarbeit.

Statt vorgegebener Antworten biete ich Raum für sinnliches Erforschen, Fragen und den Austausch der individuellen Erfahrung.

Mitbringen: Bequeme luftige Kleidung  
(man kann auch mal ins Schwitzen kommen)  
Unterlage (Decke o. Matte)  
Sitzkissen (o. gefaltete Decke)

Termine:           Dienstags                           20:00 - 22:00 Uhr  
                  01.05. - 08.05. - 15.05. - 29.05.

**Bitte für Vorbereitung bei Quo Vadis anmelden !!!**  
**08441 – 4 98 06 35   oder   [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)**



*Ich freue mich auf euch!*

*Sabine Hoff*