



In die Stille hineinwachsen

Suchen Sie nach Wegen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden?

„In die Stille Hineinwachsen“ lädt Sie ein, die Kunst der Meditation zu erlernen und zu erfahren – nicht nur als einmalige Praxis, sondern als einen verwurzelten Teil des Alltags.

Inhalte des Kurses:

- **Einführung in die Meditation:** Sie lernen einfache Meditationstechniken, um die Stille inmitten des Alltags zu finden.
- **Die Praxis der Achtsamkeit:** Achtsamkeit hilft, den Alltag bewusst zu gestalten und die Gegenwart zu erfahren.
- **Die Weisheiten der Mystiker:** Wir verstehen, wie diese Weisheiten uns zur spirituellen Tiefe führen können. An diesem Tag beschäftigen wir uns mit Dag Hammarskjöld.
- **Meditation im Alltag integrieren:** Sie erfahren, wie Sie Meditation in Ihre täglichen Routinen einfließen lassen können.
- **Praktische Übungen:** Gemeinsame Meditationen, geführte Achtsamkeitsübungen und Reflektion unterstützen Sie dabei, das Erfahren direkt in die Praxis umzusetzen.

Der Kurs „In die Stille Hineinwachsen“ ist eine Einladung, nicht nur eine Technik zu erlernen, sondern eine tiefere Lebensweise zu finden – eine Lebensweise, in der wir uns immer wieder auf den inneren Raum der Stille besinnen.

Termin: 08.02.2025, 13-18 Uhr

Referent: Andreas Neimcke

Ort: Erlöserkirche, Tulpenweg 1, 83254 Breitbrunn am Chiemsee

Gebühr: 35,- €

Anmeldung: info@meditation-coaching-training.de oder 0171/5247813 oder über www.andreas-neimcke.de

10% der Gebühr gehen als Spende an Build Your Future Today Germany e.V., welches Bildungsprojekte in Kambodscha unterstützt (<https://buildyourfuturetoday.de>).

Dieser Kurs wird ca. alle drei Monate wiederholt. So können Sie Ihre Meditationspraxis in den Alltag integrieren. Bei jedem der nachfolgenden Kurse wird ein andere Mystiker vorgestellt.