

24. November 2018

Die wohltuende Kraft von Tanz und Meditation

Mit Siegrun Roth und Ruth Waas



Gerade in der dunklen Jahreszeit sehnen wir uns danach, Lebensfreude und inneres Gleichgewicht zu spüren. Dieser Nachmittag ist eine Einladung, sich von aller Arbeit und allen Pflichten freizumachen, aus dem Alltag her auszutreten, diesen Sehnsüchten nachzuspüren und sich Zeit und Raum für sich selbst und die eigene Seele zu nehmen. Das gemeinsame Tanzen im Kreis unterstützt uns darin, unsere Mitte zu finden, Seele und Körper zum Schwingen zu bringen. Die Tänze sind leicht zu erlernen. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen sowie Freude und Glück zu empfinden. Beim Sitzen in der Stille üben wir wachsame Achtsamkeit. Wir versuchen ganz im Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein. In unserem Alltag sind wir viel zu viel mit der Vergangenheit und der Zukunft beschäftigt. Wir planen, machen uns Sorgen, grübeln. In der Meditation dürfen wir all das loslassen, bei uns selber ankommen.

Termin: 24.11.2018 14.00-17.00 Uhr

Ort: Kloster Eggenfelden / Meditationsraum

Ausgleich: 20,-- €

Mitzubringen: Warme Socken, Decke

Anmeldung: Tel. 08726/969531 oder Email: roth.fs@t-online.de