

## **Einladung zur Meditation Herbst 2018 und Frühjahr 2019**

Innehalten – bei sich ankommen – die Mitte stärken

Es ist wieder so weit: mit den länger werdenden Abenden lade ich ein, wieder zusammenzukommen und gemeinsam zu meditieren.

Auf behutsame Weise wird eine sehr langsame Bewegungsmeditation – das Tandava – vermittelt und vertieft. Diese Meditation lädt dazu ein, inne zu halten, bei sich anzukommen, sich zu spüren und einen freundlichen Kontakt zu sich selbst zu pflegen.

Auf vielfachen Wunsch werden wir an einigen Abenden ausgewählte Meditationen und Körperübungen verschiedener schamanischer und spiritueller Traditionen integrieren, die besonders darin unterstützen, die eigene Mitte zu spüren und zu stärken.

Wir werden gemeinsam praktizieren, Vertrautes vertiefen und Neues ausprobieren. Manche Meditationen führen in die Stille, andere vitalisieren, manchmal wird es lustig sein – es darf auf jeden Fall gelacht werden!

Nichts Heiliges, nichts Mystisches, einfach nur sein mit dem, was jetzt im Moment ist.

Diese Gruppe ist für Anfängerinnen/Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ich freue mich auf das gemeinsame Meditieren!

**Termine Herbst 2018:** 6 Donnerstag-Abende, 19.30 - ca.21.00 Uhr

11.10.2018  
25.10.2018,  
08.11.2018,  
22.11.2018,  
06.12.2018,  
20.12.2018

Kosten: 150€, Ermäßigung ist auf Anfrage möglich

Ort: Praxisraum, Hans-Sachs-Straße 4, 33602 Bielefeld, der Raum ist ab 19.15 geöffnet  
Bitte ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen

**Termine im Frühjahr 2019:** 5 Donnerstag-Abende, 19.30 - ca.21.00

07.02.2019  
21.02.2019  
07.03.2019  
21.03.2019  
11.04.2019

Kosten: 130€, Ermäßigung ist auf Anfrage möglich

Dr. med. Barbara Burghardt  
Praxis für Psychotherapie, Psycho-Onkologie und Coaching  
[www.barbara-burghardt.com](http://www.barbara-burghardt.com)  
[praxis@barbara-burghardt.com](mailto:praxis@barbara-burghardt.com)  
0521 91513133