

Wache Präsenz erfahren

mit

Meditation und Feldenkrais

Die Feldenkrais Lektionen helfen uns, über die achtsame Wahrnehmung unserer Bewegungen Bewusstheit über unser Tun zu entwickeln und uns von einengenden Vorstellungen zu lösen. In der anschließenden Meditation richten wir die Aufmerksamkeit ganz auf den inneren Raum der Stille.

Beide Wege führen uns ins wache Dasein und befreien uns zum spontanen, selbstgewählten Handeln.

Termine

1. Donnerstag, 26. April 2012
2. Donnerstag, 24. Mai 2012
3. Donnerstag, 28. Juni 2012 jeweils von 19 – 21 Uhr
4. **Samstag, 28. Juli 2012** **Ganztagesseminar von 10 – 13 und 14 - 17 Uhr**
„Stille in der Bewegung – Bewegung in der Stille“
5. Donnerstag, 30. August 2012
6. Donnerstag, 25. Oktober 2012
7. Donnerstag, 29. November 2012
8. Donnerstag, 20. Dezember 2012 jeweils von 19 – 21 Uhr

Leitung:

Sabine Stern

Feldenkraislehrerin, psychotherapeutische Heilpraktikerin, langjährige Meditationserfahrung

Ort: Sierichstraße 52, 22301 Hamburg

Kosten: 25.- Euro pro Abend,
für das Ganztagesseminar am 28.Juli 75,- Euro

Anmeldung und Kontakt: Sabine Stern, Tel. 040 2702647
mail: info@sabine-stern.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar am _____ an.

Name _____ Adresse _____ mail _____

Tel. _____ Datum _____ Unterschrift _____