



Kraft durch innere Haltung

„Der Weise formt sich selbst.“

Siddhartha Gautama

Die innere Haltung ist die Einstellung, mit der Menschen ihre Umwelt bewerten und mit ihr interagieren. Sie wird durch die individuelle Lebenserfahrung geformt und hat Einfluss auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Eine ruhige und kraftvolle innere Haltung wirkt sich dabei entsprechend ruhig und kraftvoll aus, wie auch im spiegelbildlichen negativen Fall. Um zunächst die eigene innere Haltung kennenzulernen hilft die Selbstreflexion in der Meditation durch gezielte Fragestellungen. Die Macht zur Veränderung beginnt mit dem Erkennen.

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern die Einstiegstechnik zur Selbstreflexion der inneren Haltung in der Meditation.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die den Einstieg in die Meditation suchen und sich hierbei Unterstützung wünschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referent



Maritreyo

Empathische Gesprächstherapie
Meditationsführung
Projektmanagement

Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18
76530 Baden-Baden

Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt. Dauer: Je 60 Minuten