

„Kennst du den Weg,
den niemand geht,
wenn Du ihn nicht gehst?
Es ist dein Lebensweg.“
(Werner Sprenger)

Achtsame Begegnung mit dir selbst

INTA-Meditation für Frauen

In diesem INTA-Meditationskurs geht es um die achtsame Begegnung mit dir selbst und mit den Menschen, die dir nahe sind.

In der Meditation dürfen wir erfahren, wie Vertrauen wächst: Vertrauen in unsere Gefühle und Gedanken, Vertrauen in unser Leben und in unser Sein.

Die INTA-Meditation ist ein Weg zur Selbstentfaltung, zu Mut und Kraft, zur liebevollen Annahme des Lebens, so wie es sich jetzt darstellt.

Wir werden in der Meditation wieder Anschluss an unsere innere Quelle suchen.

INTA ist ein Sanskritwort, bedeutet: Zu mir kommen durch Dich, zu Dir kommen durch mich. Diese Form wurde vom Meditationsmeister Werner Sprenger in den 1970er Jahren begründet. Entwickelt aus der östlichen Tradition entspricht sie unserer westlichen Kultur heute und lässt uns Stille erfahren in unserem Alltag.

Die INTA-Meditation ist frei von religiöser Ausrichtung.

Referentin: Maria Marx, IMZ approbierte Meditationslehrerin, Pilgerbegleiterin, selbständige Buchhändlerin im Ruhestand, Mutter von drei erwachsenen Kindern

Beginn: 3. April 2019 (zweiwöchig)

Dauer: Mittwoch jeweils von 18 – 20 Uhr (6 Termine)

Kosten: 90,- € (Ratenzahlung oder Ermäßigung möglich)

Veranstaltungsort und Anmeldung:

FRAUENNOTRUF, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781/45599, info@frauenotruf-idar-oberstein.de