



Einfach sein

ES BRAUCHT EINFACH NUR ZEIT ZUM REGENERIEREN

Marleen Geißler | Regenerationswochenende | 15. – 16.09.2018

Inhalt

In leichter Atmosphäre mit geringem Input und Eindrücken verbringen wir gemeinsam Zeit. Wir warten, begleitet durch Meditation, weitender Atmung und erdenden körperlichen Maßnahmen, auf eigenen Output. Nicht auf die organisatorischen und konkurrierenden Gedanken warten wir, sondern auf inneren und privaten Stimmen. Und für diese nehmen wir uns dann wiederum Zeit sie zu beobachten und wirken zu lassen.

ZEITEN

Samstag 9 – 11 Uhr in offener Gruppe / Meditationsvormittag ; 11.30 – 16 Uhr Seminar

Sonntag 9.30 – 15 Uhr Seminar

KOSTEN

60 Euro + 15 Euro Material und Verpflegung

Das Wochenende kann auch als Fastenwochenende genutzt werden. Die Getränke und das Mittag würden den reinigenden und entlastenden Charakter des Wochenendes auch für den Darm unterstützen.