



## ~ Entspannungs-Meditation ~

Unsere Fähigkeit zu analysieren, planen und zu kommunizieren hat uns weit gebracht. Und doch, wenn wir unseren Verstand nicht hin und wieder abschalten, kann er unter Umständen zu einer Quelle verschiedener Ängste werden, zum Beispiel: Die Furcht zu versagen, anderen nicht gerecht zu werden. Diesen Ängsten können wir durch Meditation entgegenwirken, denn sie hilft uns, die Gedankenflut zu stoppen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verwerfen, und schließlich Frieden und Gelassenheit zu finden.

**ab 04.02.2014 jeden Dienstag um 19.00**

Ort: "Meditations-, und Seminar Haus " Heinrich "



**Ich freue mich auf euch!**

Natascha Bernhardt - Borcheler Damm 39 - 27356 Rotenburg/Borchel - 0172 44 55 667