

MEDITATION IN STILLE

2019 IN WINTERTHUR:
AM FREITAG
08. MÄRZ, 10. MAI,
14. JUNI, 09. AUGUST, 13. SEPTEMBER,
11. OKTOBER, 15. NOVEMBER, 20. DEZEMBER

MEDITATION IN STILLE

Das Leben in all seinen farbenfrohen Facetten ist für viele Menschen eine nicht enden wollende Sequenz von Terminen und Ereignissen. Manchmal gar ein hinterherlaufen hinter dem, was wir Leben nennen.

In der Stille kannst Du einen Ausgleich dazu kreieren. Dich voll und ganz auf die Wahrnehmung im Hier und Jetzt einlassen oder wie Dan Millman es in seinem Buch „Der friedvolle Krieger“ treffend beschreibt: „Wo bin ich? Hier! Wie spät ist es? Jetzt!“

In der Stille, abwechselnd sitzend und langsam gehend, findest Du den Zugang zum Hier und Jetzt. Gedanken kommen und gehen, Du wirst entspannt sein, nimmst wahr, was jetzt gerade ist. Den Raum und die Zeit exklusiv für Dich selbst in Anspruch nehmen und beobachten, vor allem Dich selbst.

Als Coach und Supervisor (bso) arbeite ich seit 2009 in eigener Praxis. Ich begleite Menschen auf ihren vielfältigen und einzigartigen Wegen. Dies tue ich auf der Grundlage intensiver, mehrjähriger, erfahrungsorientierter Ausbildungen in Systemischer Aufstellung, NLP, Coaching und Schamanismus.

Ich freue mich auf Dich!

Mitbringen: Bequeme Kleidung, in der Du lange verweilen kannst, warme Socken für den Seminarraum. Allenfalls eine Unterlage und ein Sitzkissen (eine begrenzte Anzahl ist vorhanden) und eine Trinkflasche.



Rolf Opitz

www.systeme-aufstellen.ch

info@systeme-aufstellen.ch

Mobil: 079 544 76 23



Zeiten: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Gärtnerstrasse 15, 8400 Winterthur

Kosten: 40 SFr. pro Abend

[Hier bitte anmelden](#)

bis jeweils zwei Tage vor der Meditation