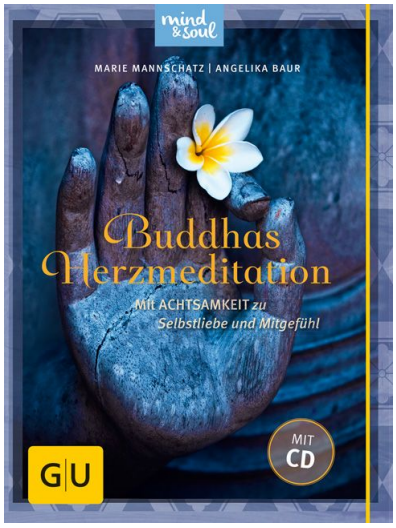

In Leutasch, Tirol:

Ein Meditationskurs
zum Buch
mit Angelika Baur

Die Kraft des Herzens entdecken

Kursbeschreibung

Hand aufs Herz: Wie oft hören wir im Alltag auf die Stimme unseres Herzens?
Dieser Kurs ist der Zwiesprache mit unserem Herzen gewidmet. Wir entdecken, was unser Herz uns zu sagen hat und wie wir gut für uns selbst sorgen können. Wir lernen, die unterschiedlichen Stimmen unseres Herzens klarer wahrzunehmen und zu unterscheiden, und können dann diejenigen stärken, die uns wohl tun. Das nährt unser Herz und wir schöpfen Kraft aus unseren innersten Quellen. Und Herzensqualitäten wie Akzeptanz, Selbstliebe, Freude und Vertrauen wachsen, je mehr wir das Potenzial unseres Herzens zur Entfaltung bringen.
Mit der Herzmeditation folgen wir einem Jahrtausende lang erprobten Weg der Herzensschulung, der zeigt, wie wir Freundschaft mit uns selbst schließen und liebevolle Güte für andere entwickeln können.

Termin und Kurszeiten

13. – 16. Oktober 2016

Der Kurs beginnt am Donnerstag um 19.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntagvormittag nach dem Frühstück.

Donnerstagabend	20–21.30 Uhr
Freitag & Samstag	
Am Morgen	7-8 Uhr
Vormittag	10-12 Uhr
Nachmittag	16-18 Uhr
Am Abend	20-21.30 Uhr
Sonntagmorgen	7-8 Uhr

HERZMEDITATION

Die Kraft des Herzens entdecken

Dieser Herzmeditationskurs ist eine Einladung, achtsam nach Innen zu schauen und die Weisheit des Herzens zu ergründen. Dabei entdecken wir immer mehr unsere Fähigkeit zu Wohlwollen, einer umfassenden Liebe und Mitgefühl für uns selbst und andere Menschen. Meditationsanleitungen und die gemeinsame Praxis der Herzmeditation bilden den Kern des Kurses, begleitet von Vorträgen, geführten Meditationen und Übungen sowie einem Austausch der Erfahrungen.
Ein besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, wie wir die Herzensübung in den Alltag integrieren können und so lernen gut für uns zu sorgen!

Angelika Baur

Angelika Baur lebt in Berlin und praktiziert seit 2002 die Herz- und Achtsamkeits-Meditation. Sie wurde von Marie Mannschatz zur Meditationslehrerin ausgebildet und ist mit ihr zusammen Autorin des Buches „Buddhas Herzmeditation - Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl". Sie arbeitet auch als selbstständige Organisationsberaterin, Coach und systemische Aufstellerin. www.herz-meditation.de

Kosten und Anmeldung

Die Kosten betragen insgesamt 495,00 € (inkl. MwSt.).
Darin enthalten ist die Seminargebühr sowie Unterkunft und Vollverpflegung im Doppelzimmer. Der Aufschlag für ein Einzelzimmer beträgt 20 € pro Tag.

Anmeldung bitte bei Maria und Wolfgang Pfeifer unter der email:
info@aufatmen.at

Ort

Aufatmen –
das Seminarhaus
in Leutasch

Familie Pfeiffer
Gasse 186a
6105 Leutasch/Tirol
Österreich

www.aufatmen.at