

Wer bin ich? Was ist mein Weg im Leben?

Dem "In-der-Welt-Sein"
offen und mutig begegnen

Meditationstag für junge Menschen von 16 - 30 Jahren

die neugierig nach Klarheit suchen und einen authentischen Weg gehen wollen, in dem innere Werte genauso Platz haben wie die Entfaltung eigener Talente und Kräfte. Meditation ist ein Weg nach innen, zu unserer Mitte. Zu Ruhe kommen und in die Stille finden. Ein Weg zu mir selbst, zu dem, der ich authentisch bin.

Wir üben uns in Achtsamkeits-Meditation. Wir lassen uns ein auf den Moment und nehmen wahr, was wir spüren, fühlen und denken. Das führt uns zu Klarheit, Offenheit und Verbundenheit. Wir beginnen uns klarer zu sehen und zu verstehen. Innerlich gestärkt gehen wir unseren individuellen Weg.

**Samstag, 28. Juli 2018
10-18 Uhr in Bonn**

Wir werden

- o zusammen meditieren
- o uns austauschen über unsere Erfahrungen
- o reflektieren über uns wichtige Fragen
 - o Inspiration und Kraft schöpfen
- o zusammen lachen und Freude haben

Kursbeitrag:

25 € für Unkosten und Verpflegung

für die Kursleitung besteht nach buddhistischer Tradition am Ende die Möglichkeit einer freiwilligen Spende für deren Lebensunterhalt (Dana)

Info & Anmeldung: Nikola Dedes, Tel 0228-336 770 69

nikola@dedes.info

Veranstalter: Sati. Verein zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit



Verein zur Entwicklung von
Mitgefühl und Weisheit e.V.



Kursleitung: Renate Seifarth

Jg. 61, ist mit 27 Jahren in Asien der Meditation begegnet. Ich entdeckte, dass ich nicht wusste, wer ich war, was mich erfüllt und wie ich glücklich werden konnte. Stattdessen war ich auf dem besten Weg war, einen Beruf zu ergreifen, der mir nicht entsprach. Ich hatte zwar eine Menge Ideen im Kopf, was richtig sei, aber erst Meditation lehrte mich in Verbindung zu gehen mit meinem Körper, tatsächlichen

Gefühlen und Wünschen. Mit anderen Worten, ich entdeckte einen Weg, der mir half, meinen authentischen Platz im Leben zu finden.



Assistenz: Nikola Dedes

Jg. 63, ist Mutter von zwei jungen Erwachsenen und erst spät mit Meditation in Berührung gekommen. Ich erfahre, wie sich mein Leben und meine Beziehungen in der Welt durch diese Praxis verändern und bin von Herzen dankbar.