

# **Meditationskurse**

## **ganzjähriges Kursangebot**

Über die Meditation in den Kursen wachsen wir gemeinsam. Wir lernen zu kommunizieren, finden innere Ruhe und begegnen unserer Mitte. Wir lösen alte Muster und Ängste und lassen den Stress weniger werden. Wir erfahren, wie wir uns geben und lernen, Dinge zu verändern und zu bewegen.

### **Kurs 1**

Meditation für Anfänger

Montag, 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

### **Kurs 2**

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 9:00 Uhr bis 10:15 Uhr

### **Kurs 3**

Meditation für Fortgeschrittene

Mittwoch, 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

### **Kurs 4**

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag, 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

### **Kurs 5**

Meditation für Fortgeschrittene

Donnerstag, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Die Kurse werden fortlaufend angeboten. Es nehmen bis zu vier Personen teil.

Beitrag, nur bei Teilnahme: 12 bis 15 € zzgl. MwSt.

Barbara Brehm

Tel. 06251/840906,

Signal oder WhatsApp 0160 95956451

# Ätherische Öle, unsere Wegbegleiter

Ätherische Öle tragen die Essenz der Natur in sich. Sie sind Lebensbegleiter, die uns selbst an unsere wahre Natur erinnern und uns so wieder mit uns selbst und dem Großen Ganzen verbinden. Durch den achtsamen und respektvollen Umgang mit der Natur können über die Ätherischen Öle Chakren geklärt werden, innere Ruhe entstehen, Neuausrichtung und Klärung geschehen.

## **Aroma-Touch-Technique / Streichtechnik**

Der Körper wird mit acht Ätherischen Ölen an Rücken und Füßen sanft ausgestrichen. Die erdende Mischung und Lavendel beruhigen, Teebaum und die schützende Mischung klären und schützen, die Massage Mischung und die lindernde Mischung stärken und beleben, Wildorange und Pfefferminz gleichen aus.

Dauer: 60 Minuten mit Nachruhen

Beitrag: 60 €

## **Aroma-Sinfonie / Layering Technique**

Die geistige und körperliche Verfassung ist Ausgangspunkt der Aroma-Sinfonie. Ausgesucht werden 10 bis 14 entsprechende Ätherische Öle, die auf den Rücken und die Füße aufgetragen werden, um dann zu klären und neu auszurichten.

Dauer: 30 Minuten mit Nachruhen

Beitrag: 30 € zzgl. 5 bis 15 € für die Ätherischen Öle

Barbara Brehm    Tel. 06251/840906,  
Signal oder WhatsApp 0160 95956451