

**„Die Wahrheit ist ein Land ohne Pfade“**  
– Eine Meditationsgruppe III –

*Meditation ist ein Zustand vertiefter Wachheit und Präsenz – Präsenz für die Wirklichkeit unseres Daseins, das sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet. Meditation ist ein lebendiger Prozess der Erkundung, der unser Bewusstsein für die wesenhafte Natur unseres Selbst und die wesenhafte Natur des Seins – der Quelle des Seins – öffnet. Diese Natur ist geprägt von Vertrauen, liebevolle Freundlichkeit, Güte und Mitgefühl.*

*Das Eingangstor für die Meditation ist das unmittelbare „Spüren – Lauschen – Schauen“ auf die inneren und äußeren Lebensprozesse – im Hier und Jetzt. Mit zunehmender Übung vertieft sich dieser Prozess auf leichte und natürliche Weise und eröffnet uns immer tiefere Ebenen unseres Daseins.*

*Dabei werden wir auch unseren Lebensthemen und den damit verbundenen Überzeugungen und Gewohnheiten, Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen begegnen. Mit diesen Themen wollen wir arbeiten, verweilen, da sein, um zu verstehen, zu fühlen, zu verdauen, und um uns aussöhnen.*

*Wir werden uns in einer achtsamen und entspannten Atmosphäre begegnen und Heilung erfahren, Ruhe und Kraft schöpfen und von der Stille und dem Frieden der „inneren und äußeren“ Wesensnatur kosten.*

*Zentrale Methoden sind Meditation, Innere Achtsamkeit, Präsenzübungen, phänomenologische Selbsterkundung, sanfte Körper- und Atemübungen, EFT und Methoden aus der Quantenheilung.*

**Termine:**

29.01.2018, 26.02.2018, 26.03.2018, 23.04.2018, 28.05.2018, 09.07.2018, 17.09.2018, 15.10.2018, 12.11.2018, 10.12.2018

**Ort**

Unterer Dützhof, Vorgebirgsstraße 99, 53913 Swisttal-Heimerzheim

**Uhrzeit**

18.00 – 21.00 Uhr

**Laufzeit**

*Die Gruppe ist als fortlaufende Jahresgruppe angelegt. Das erste Treffen ist offen, alle weiteren sind verbindlich.*

**Kosten**

380,00 Euro für die gesamte Laufzeit (10 Treffen)

**Information und Anmeldung**

Frank Rose

Fon: 02254-8356250, 0171-7563480, 02222-9898569, Mail: [kontakt@frankrose.de](mailto:kontakt@frankrose.de),

Web: [www.menschenbegleiten.de](http://www.menschenbegleiten.de)