



## MEDITATION AM ABEND

### Stille, Klang und Inspiration

Meditation ist eine schnelle und wirksame Methode, um die rege Welt des Fühlens, Denkens, Handelns zur Ruhe zu bringen und sie in der aufkommenden Stille zur Einheit zu bringen. In ihrem Ergebnis offenbart Meditation die wahre Essenz des Mensch-Sein, nämlich auf natürliche Weise, Bewusstsein, Liebe und Wahrheit zu sich SELBST zu bekommen.

In unserer Meditation am Abend führen wir zum bewussten Sein, in Verbindung mit Atem und der Wahrnehmung innerer Stille. Diese Anleitung steht für das, was du auch für dich täglich in deinem Leben anwenden kannst, um mehr innere Ruhe, Wohlbefinden und Klarheit zu bekommen.

In den Rythmus der Stille setzen wir den Impuls heilender Frequenzen von Klangschalen, begleitet mit inspirierenden Texten aus Weisheitslehren aus aller Welt. Klänge von Worten und Musik, im Wechsel des Stille-Pulses deines Atmens, führen die Bewusstseins Ebenen Körper, Seele und Geist erst zu sich selbst und schließlich zu einer Einheit, die als das erkannt werden kann, was sich nie verändert. Es kann als das Zentrum wahren Seins erlebt werden.

Diese Seins-Ebene, das Selbst, ist ein Wirken in erhöhter Schwingung, die sich sofort auf allen Ebenen und darüber hinaus, auszudehnen vermag. Sie entspannt und harmonisiert alle Körperprozesse, führt zu seelischer Ausgeglichenheit und geistiger Klarheit. Das Erleben im Selbst bringt gesunden Schlaf, ausgeglichene Tages-Vitalität und schöpferische neue Impulse ins Leben.

Wir empfehlen unsere Meditationen auch als Ergänzungen zu unseren Lebensgesprächen in Einzelarbeit und als Offener Abend, sowie zu unserer integralen Aufstellungsarbeit.

#### Termine

Fr. 27.03.26 um 19.00 Uhr  
Mi. 22.04.26 um 19.00 Uhr  
Di. 19.05.26 um 19.00 Uhr  
Do. 25.06.26 um 19.00 Uhr  
Mi. 22.07.26 um 19.00 Uhr  
Di. 11.08.26 um 19.00 Uhr

• **Dauer:** ca. 1,5 Stunden • **Ausgleich:** € 17,- • Zehnerkarte € 150,-

Weitere Angebote bei uns im Haus im Wald, für Bewusstheit, Wohlbefinden und Kreativität findest Du auf unserer Webseite.

Wir freuen uns auf eine herzverbundene Begegnung mit dir,  
**herzlichst, Markus und Martina**