

## Kraft der Stille • Meditationsworkshop

Komm aus der Hektik  
Komm in den Augenblick  
Komm in die Stille

Die noch vorhandene Anspannung können Sie durch Bewegung loslassen. Mit unterschiedlichen Meditationstechniken führe ich Sie dann mehr und mehr in die Stille und Kraft des Augenblicks.

### Inhalte

- Energy Dance® - Methode
- Elemente aus Yoga und Qi Gong\*
- Meditation
- Visualisierung
- Duft und Klang

### Ziele

- Stress und seine Symptome reduzieren
- ins Gleichgewicht kommen
- in Kontakt mit sich selbst kommen
- mehr Klarheit und Gelassenheit erreichen
- Meditationstechniken kennenlernen

**Termine:** erstes Halbjahr  
Mittwoch 13. Juni, 11. Juli 2012

**Zeit:** 12.00 - 16.00 Uhr oder 18.00 - 22.00 Uhr  
(inklusive kleiner Snackpause)

**Anmeldung:** Bitte das Anmeldeformular benutzen.

**Beitrag:** 35,- € Getränke sind im Preis inbegriffen.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

\*Qi Gong = chinesische Meditations - und Bewegungslehre



**Einzelbehandlungen und  
ganzheitliche Seminare**

**Heilpraxis Grobbecker**

Erich-Baron-Weg 14  
12623 Berlin  
Tel.: (030) 63379133  
Fax: (030) 63379134

[info@heilpraxis-grobbecker.de](mailto:info@heilpraxis-grobbecker.de)

[www.heilpraxis-grobbecker.de](http://www.heilpraxis-grobbecker.de)