

Ich höre, ich höre,
dieser wunderbare Klang
bringt mich zurück zu meinem wahren Selbst.
Ich höre den Klang der Glocke und fühle
wie mein Leiden sich zu lösen beginnt.
Mein Geist wird ruhig,
mein Körper entspannt.
Dem Klang der Glocke folgend
führt mich mein Atmen zurück zur sicheren
Insel meiner Achtsamkeit.
Im Garten meines Herzens erblüht
die Blume des Friedens in all ihrer Pracht.

Thich Nhat Hanh



Meditation

Offene Übungsgruppe



Monika Donhauser
Gesundheit- und Seminarzentrum
Bahnhofstr.92
82166 Gräfelfing
01577-5349263
www.meditation-und-heilen.net



Übungsgruppe für Anfänger und Geübte

Wir sitzen dreimal 25 Minuten in der Stille
in Achtsamkeit auf den Atem
unterbrochen von meditativem Gehen
im Raum.

Texte von Mystikern verschiedener Traditionen
begleiten uns,
gerne gebe ich Anleitung zum Üben und
beantworte persönliche Fragen zur
Übungspraxis.

Einstieg jederzeit möglich,
bitte vor der **ersten** Teilnahme unbedingt
telefonisch anmelden **01577-5349263**

Die Gruppe findet wöchentlich statt
Mo 18.30-20.00

außer in den bayerischen Schulferien und an Feiertagen.

Monika Donhauser
Ärztin, Dr. med.

eigene Meditationserfahrung seit über 30 Jahren,
Ausbildung Kontemplation und Meditation im Stil
des Zen bei Dr. theol. Willi Massa 2000/2001
spirituelle Begleitung in Einzelgesprächen,
Körperarbeit

Kontakt: **01577 – 5349263**
info@meditation-und-heilen.net
www.meditation-und-heilen.net

Termine:

6-er-Block Nov.-Dez. 2017

6.11.,13.11.,20.11.,27.11.,4.12.,11.12.17
18.12.17 nach Vereinbarung

6-er-Block Jan.-Feb. 2018

8.1.,15.1.,22.1.,29.1.,5.2.,19.2.18

6-er-Block Feb.-April 2018

26.2.,5.3.,12.3.,19.3.,26.3.,9.4.18

6-er-Block April-Juni 2018

16.4.,23.4.,30.4.,7.5.,14.5.,4.6.18

6-er-Block Juni-Juli 2018

11.6.,18.6.,25.6.,1.7.,9.7.,16.7.18

Kosten:

6-er-Block 60€

Einzelstunde 15€

Probestunde kostenlos

Die Funktion der Meditation ist es zu heilen
und zu transformieren.

Thich Nhat Hanh