



# BEWEGUNGSMEDITATION



Regelmäßiges Meditieren macht den Kopf frei, lässt uns besser mit Stress umgehen und den Alltag leichtfüßiger bestreiten. Dabei ist das klassische Stillsitzen nicht für jeden Meditationswilligen die passende Variante.

Diese Bewegungsmeditation hilft uns durch sanfte Bewegungen in Rhythmus des Atems aus der Bewegung in die Entspannung zu kommen. Lehrt uns Achtsamkeit, fördert die Selbstliebe und Selbstheilung. Für zusätzliches Wohlbefinden ist die Herz-Meditation untermalt von einer wunderschönen, extra für diese spezielle Meditation, komponierte Musik.

**Diese Meditation ist auch eine große Hilfe Herzensangelegenheiten leichter zu verarbeiten, wie z. B.:** Verlust, Ablehnung, Verrat, Trauer, Liebeskummer, Trennung, Scheidung, Kummer, Schuldgefühle sind Beispiele für Erlebnisse, die tiefe Verletzungen und Blockaden in den Herzen hinterlassen können, wenn sie nicht verarbeitet wurden.



**Kursbeginn:**

am 08.02.2018

um 19:30 – 20:30 Uhr

FSV Erlangen-Bruck, Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen

**Kurspreis:**

Mitglieder: 39,00 Euro pro Person

Nichtmitglieder: 49,00 Euro pro Person

**Kursdauer:** 4 Termine

**Anmeldung:** 0176-80664042 oder [www.motivationsfabrik.de](http://www.motivationsfabrik.de)