

# Meditationsabende

## In Stille und Verbundenheit Kraft tanken und in Balance kommen

Diese Veranstaltung ist für Menschen mit ersten Meditationserfahrungen und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Mittelpunkt steht das Miteinander lernen, Erfahrungen sammeln und der dazugehörige Austausch

### Meditation in der Gruppe erleben

Möchten Sie gerne in dieser schnelllebigen Zeit zur Ruhe kommen, sich wieder spüren und Kraft tanken? Sie üben bereits eine Achtsamkeitspraxis aus, möchten dies aber gerne gemeinsam in der Gruppe ausführen, um eine meditative Verbundenheit zu spüren?

Wir treffen uns einmal im Monat zur Meditationspraxis und erfahren unterschiedliche praktische Übungen in Stille sowie in Ergänzung mit bewegenden und kreativen Elementen. Als wiederkehrendes Ritual wird neben der Meditation das Journaling praktiziert, das bedeutet, dass jeder zunächst für sich selbst seine Erfahrungen aufschreibt und diese dann im Anschluss mit der Gruppe reflektiert. Bei regelmäßiger Teilnahme können so die Erlebnisse dokumentiert werden und es entsteht ein achtsames Journaling. Dazu bitte ein eigenes Schreibheft bzw. -buch mitbringen.

Zusätzlich bitte ein großes Handtuch und/oder Decke bereithalten. Matten sind vorhanden. Bequeme Kleidung unterstützt die Meditation und die Achtsamkeitspraxis.

<b>Termine:</b>	27.03.2023 // 17.04.2023 // 22.05.2023 // 19.06.2023 // 21.08.2023 // 18.09.2023 // 16.10.2023 // 20.11.2023 // 18.12.2023 (Teilnahme entweder an allen Terminen oder Einzelnen zu buchen)
<b>Format:</b>	vor Ort in der GIS-Akademie oder online
<b>Kosten:</b>	
Einzelbuchung:	1 Meditationsabend / 25,- Euro (+)MwSt.
Rabatt A:	5 Meditationsabende / 100,- Euro (+)MwSt.
Rabatt B:	10 Meditationsabende / 200,- Euro (+)MwSt.

### Leitung / Kontakt

**Daniela Holtz**  
ausgebildete Systemische Mastercoach  
und Achtsamkeitscoach

E-Mail: [holtz@gis-akademie.de](mailto:holtz@gis-akademie.de)  
Tel: 0231 5868617-3

Westenhellweg 67  
44137 Dortmund  
[www.gis-akademie.de](http://www.gis-akademie.de)

