

# MEDITATION

## DER WEG ZUM SELBST

### EINZELSITZUNG

**Meditation** – vor dem Hintergrund ihrer kulturellen Herkunft mit unterschiedlichen Schwerpunkten praktiziert - dient der **Selbstzentrierung & Loslösung** von der Erfahrung des „Außer sich seins“. Sie schafft Raum für die Begegnung mit uns selbst, **bündelt zerstreute Energien** und bringt uns mit einem **gestärkten Bewusstsein** zu den Aufgaben unseres Alltags zurück.

Wer das Meditieren - den **Bezug auf das „Selbst“** - erlernen möchte, ist herzlich eingeladen, diese Praxis zunächst auf der Grundlage unterschiedlicher Methoden kennen zu lernen oder zu vertiefen.

### INHALTE

- ❖ Body-Scan
- ❖ Gehmeditation
- ❖ Atemmeditation
- ❖ Chakra-Meditation
- ❖ Yantra-Meditation
- ❖ Mantra-Meditation
- ❖ Licht-Meditation
- ❖ Heil-Meditation nach Daskalos
- ❖ Gegenstandslose Meditation

### TERMINE

- ❖ nach Vereinbarung

Ihre Investition beträgt **30,- €** für **30 Minuten** individuelles Coaching.

## KONTAKT



**TIARA**

praxis für naturheilkunde  
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41  
45481 Mülheim a.d. Ruhr  
Tel. 02 08/37 10 29  
Handy 0163/98 239 15  
info@tiara-naturheilkunde.de  
www.tiara-naturheilkunde.de