



## ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Eine Methode, die uns schnell und direkt zu uns und in unsere Mitte führt, ist die Meditation: Wahrnehmen - atmen - gewahr sein - ganz liebevoll und urteilsfrei. Es ist genauso, als ob wir einen Stein ins Wasser werfen: die Wellen werden sich ganz von alleine beruhigen und die Wasseroberfläche wird glatt. Wir können beobachten, wie unser Geist ruhiger wird und neue Wahrnehmungsräume entstehen. Wir öffnen eine Tür zu uns und unserem wunderbaren Wesen und verstehen, dass, was immer wir suchen, in uns Selbst findbar ist.

Dieser Kurs bietet dir Raum und Zeit, mit deiner eigenen, individuellen Art von Achtsamkeit und Meditation in Kontakt zu treten, dich über Erfahrungen auszutauschen und dich und deine Welt aus einer anderen Perspektive wahr zu nehmen.

### INFORMATIONEN

- 4 Mittwoch-Abende, 18.30- ca. 20.30 Uhr
- Daten: 17.1., 31.1., 28.2. & 14.3.2018
- Ort: HERZRAUM, Arsenalstrasse 49, 6005 Luzern/ Kriens
- Kosten: CHF 200
- maximal 4 Teilnehmerinnen/ Teilnehmer

### ABLAUF

1. Einklang & Stille
2. interaktive Theorie & Praxis
4. Meditation (geführt)
5. Austausch
6. Ausklang



1

- Was ist Achtsamkeit
- Was ist Meditation
- die Rolle deiner Atmung
- Harmonisierungs-Meditation

3

- Intuition & die Stimme deiner Seele
- die Macht deiner Worte & Emotionen
- das universelle Gesetz der Anziehung
- Geh-Meditation

2

- Körper-Ebenen
- der Seins-Zustand im Jetzt
- dein innerer Raum, deine inneren Räume
- Herz-Meditation

4

- Dein Zugang zur Meditation
- Achtsamkeit im Alltag
- was will das Leben von dir
- Licht- & Heilmeditation

ICH FREUE MICH AUF DICH! ALLES LIEBE, TANJA ITEN

Tanja Iten - yoga, meditation & begleitung  
tanja.iten@gmx.ch  
079 434 78 64  
www.tanjaiten.ch  
www.herzraum-luzern.ch