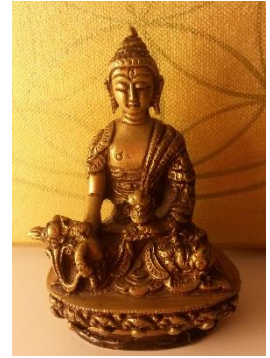


Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein



„Dem sind keine Grenzen gesetzt, der sie nicht hinnimmt.“
Aus dem Zen

Soul Detox

Eine Entdeckungsreise zu Dir selbst

Ab **21. März**, 5 x Mittwochabend

Kostenfreier Schnupper-Abend am 14. März!

Unseren Körper täglich zu reinigen und im Frühjahr zu entgiften und entschlacken ist selbstverständlich. Doch was ist mit unseren Gedanken und Gefühlen? Mit unseren Prägungen und Mustern, die uns mehr in Vergangenheit und Zukunft leben lassen als im Jetzt.

Was wäre, wenn im tiefsten Inneren und jenseits aller Prägungen die Lösung all unserer Probleme schlummert...

Erkennen was uns begrenzt ist der erste Schritt in eine neue Freiheit:

Wer bin ich wirklich?

Um das zu erkennen, machen wir uns zuerst bewusst, wer wir nicht sind und was uns von einem Leben in innerer Freiheit trennt. Körperwahrnehmung, Meditation, Yoga, Tanzen, Atem, Klang, Gespräche, Impulse – wir nutzen die Instrumente, die gerade gebraucht werden. Der geschützte Raum einer geschlossenen Gruppe ermöglicht ein tiefes Einlassen und neue Erfahrungen, die alte Grenzen hinter sich lassen. Neue Impulse und Perspektiven entstehen für ein Leben in zunehmender innerer Freiheit.

Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein



Zu mir:

Elke Maria Freier, Jahrgang 1966, 2 fast erwachsene Kinder.

Stationen meines Lebens waren: Gelernte Bankkauffrau, Fremdsprachen-Korrespondentin, Auslandsaufenthalte, Marketing-Karriere bei Disney und in Agenturen, ab 2000 Familien-Mama, ab 2003 Heiler-Ausbildung, zertifizierte „Heilende Hände“-Lehrerin nach OLHT, ab 2011 Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Schwimmlehrerin für Kinder, Marketing bei St. Leonhards. Meinen spirituellen Weg habe ich in der indischen Philosophie des Advaita Vedanta und des Buddhismus gefunden.

Meine Suche nach einem übergeordneten Sinn dieses Lebens hat mich schon als Kind angetrieben. Damals lebte meine Spiritualität noch in der katholischen Kirche mit einem eher einfachen kindlichen Glauben. Diesen Glauben verlor ich über die Jahre des Erwachsenwerdens und fand ihn erst nach der Geburt meiner Kinder wieder. Der Glaube ist durch jahrelange Meditationserfahrung tiefer Erkenntnis gewichen – jenseits jeder Religion und Grenze.

Meditation heute begleitet mich auch im Alltag. Sie ist für mich ein in jedem Augenblick bewusst DA sein. In mich hinein lauschen und fühlen. Mich, meine Umwelt und die Freude überall um mich herum wahrnehmen. Mich in eine Stille sinken lassen, in der es kein Handeln mehr gibt. Die Lebendigkeit des Lebens mit jeder Faser spüren oder mit meinem Herzen ganz in Liebe versinken. Und dabei nichts festhalten, keine Personen, keine Erfahrung, kein noch so schönes Gefühl. Mich immer wieder neu auf das Leben einlassen. Meditation ist Offenheit allem gegenüber, was mir begegnet. Annehmen, was mir das Leben gerade zeigt. Beobachten, erkennen, verstehen.

Veranstaltungsort:

Lichtsaaal Grafing, Thomas-Mayr-Str. 4, 85567 Grafing

Zeiten:

Mittwochabend 19:30 Uhr, 1 ½ – 2 Stunden

Voraussichtliche Kurstage: 14.3. (Schnupperabend), 21.3., 28.3., 11.4., 18.4., 25.4.

Preis:

75 EURO

Verpflegung:

Für Wasser und Tee, Nüsse und Gebäck während des Abends ist gesorgt.

Mitzubringen:

Warme Decke(n), kleines Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung, evtl. eigene Yogamatte und Sitzkissen, evtl. Schreibzeug.

Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein

An:

Elke Maria Freier

Heilpraktikerin

Oskar-Maria-Graf-Str. 9

85567 Grafing

Email: info@naturheilpraxis-freier.de

Anmeldung zu Soul Detox in Grafing 5 x ab 21.03.2018

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Beruf:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefon (privat, mobil):

Email:

Das KLEINGEDRUCKTE

Die Anmeldung für die Kurse muss schriftlich, gerne per Email, erfolgen. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Rechnung über die Kursgebühr. Diese wird fällig nach dem Schnupperabend noch vor dem ersten Kursabend. Kurzfristige Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten. Der Veranstalter behält sich vor, den Kurs bei zu geringer Teilnahme und aus Gründen höherer Gewalt kurzfristig abzusagen. In diesem Fall wird ein Ersatztermin bereitgestellt bzw. die bereits bezahlten Gebühren vollständig zurückerstattet. Die Teilnahme am Kurs beruht auf gegenseitigem Vertrauen. Der Teilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für die Teilnahme, seine Handlungen und etwaige Folgen. Vom Veranstalter wird keinerlei Haftung übernommen. Die Kurse ersetzen weder einen Arztbesuch noch eine Therapie. Jeder Teilnehmer verpflichtet sich über persönliche Beiträge Stillschweigen zu bewahren. Kursinhalte dürfen gerne weitergegeben werden.

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an und erkläre mich mit dem „Kleingedruckten“ einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift