

## Im Einklang mit Dir selbst

Transzendente Meditation erzeugt auf natürliche Weise einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher und geistiger Entspannung und Ruhe. Stress und Verspannungen lösen sich dadurch von selbst auf. Unser Geist und Körper kommen zur Ruhe und schöpfen wertvolle Energie. Dabei bleibt der Geist hellwach: Unser Bewusstsein ruht in sich selbst. Während dieser Erfahrung von reinem Bewusstsein geschieht Heilung für Geist, Körper und Seele.

Wir erfahren und spüren was wir sind: Eins mit allem!

Meditieren regt Bereiche im Gehirn an in denen positive Empfindungen entstehen - regelmäßiges praktizieren macht also glücklicher und zufriedener. Die vitalisierende Wirkung der TM hält den ganzen Tag an und führt zu mehr Lebensfreude, mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Ich lade Sie herzlich ein die Wirkungen dieser einzigartigen Methode kennenzulernen!

## Workshop am 23. + 24. April 2016

**Sa, 23. April Uhrzeit nach persönlicher Absprache:** Sie erlernen die TM in einer persönlichen Einführung // Dauer jeweils ca. 2 Std.

**So, 24. April** 2 Folgetreffen in der Gruppe zur Vertiefung der Praxis u.a. mit Gruppenmeditation Restliche Zeit frei gestaltbar // Dauer jeweils ca. 2 Std.

**1. Treffen:** 11 Uhr vormittags / anschließend gemeinsames Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen) und Spaziergang (wer mag und freiwillig)

**2. Treffen:** 16 Uhr (Ein weiteres Treffen findet nach Absprache mit den Teilnehmern nach ca 4 Wochen statt

**Ort:** Praxis Healing Space/ Barbara Reichau  
Auf der Halde 5  
51429 Bergisch Gladbach

**Kosten:** 420,- Euro Erwachsene / 580,- Euro Paare  
120,- Euro Jugendliche und Kinder

Gerne beantworte ich noch offene Fragen auch telefonisch!  
Ich freue mich auch Sie :-)

