

# Achtsamkeit und Meditation

## Tieferes Verstehen und wie kann ich selber üben?



Für Alle.

Freitag Abend: 18.01. / 15.02. / 15.03./ 17.05. / 14.06.2019

Die Meditationsformen, die ich unterrichte, heißen  
Vipassana: "mit Achtsamkeit klar sehen" und Metta: "liebvolle Güte".

Wir alle wünschen uns mehr Gelassenheit, ein segensreiches Miteinander und tiefen Frieden auf der Erde. All das beginnt in uns selbst. Achtsamkeit ist ein Schlüssel dazu. Es ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Sie ist frei von Bewertung und frei von Konzepten.

Achtsamkeit geht mit Klarheit und Entspannung einher und lässt uns gelassener und liebevoller mit uns selbst und allem werden. So kultivieren wir einen neuen Weg, eine gütige, weise innere Haltung, für uns und zum Wohle aller.

### **Inhalt der Meditationsstunden:**

Stille und geführte Meditationen und Metta – Meditation  
Ergänzend verbinde ich mit dem stillen Sitzen je nach Thema sanftes Yoga oder Qi Gong, Yoga Nidra, Bodyscan und Mantren

Von 18 - 20 Uhr

Ab 17.30 Uhr gibt es Tee

Kosten: 20 Euro

Die Hälfte der Einnahmen sind Spende für das Lotusnun – Projekt in Nepal.

### **Anmeldung und Adresse:**

Birgit Hegemann Yoga Praxis Gerstenstr.4 53881 Euskirchen - Billig  
[birgithegemann@gmail.com](mailto:birgithegemann@gmail.com) oder Tel. 02251-54789 oder 0176 41436291



Herzliche Grüße  
Namaste  
Eure Birgit



