



ZEIT FÜR STILLE

21.-24. Juni 2018
in Ammas Zentrum Hof Herrenberg

Meistens richten wir die Wahrnehmung nach Außen, um das zu tun, was das tägliche Leben von uns fordert. An diesem Wochenende wollen wir die Gelegenheit nutzen, in Stille die Wahrnehmung nach Innen zu richten.

Die Schwerpunkte im Seminar sind stilles Sitzen, Gehmeditation, Atemmeditation und Verbindung mit der Natur. Stille, Entspannung und Achtsamkeit werden die wesentlichen Grundlagen für die Hinwendung zu sich selbst sein.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Retreat ist die Bereitschaft, während der 3 Tage sich ohne Ablenkung von Außen immer wieder nach Innen zu wenden und dort mit der Aufmerksamkeit zu verweilen.

Information und Anmeldung unter www.amma.de/kurse