

Dynamische Meditation

(samstags/ einmal pro Monat)

Aktuelle Termine: über Homepage "Rotes Haus"/
per E-Mail/ telefonisch

Beginn: jeweils 8:00 Uhr Kosten: 20,- €/Termin

Ort: Rotes Haus in Karlsruhe-Rüppurr,
Rastatter Straße 17

Liane Hinnerichs

Diplom-Psychologin
Gruppen, Einzelstunden

Bettina Kohleisen-Gmach

Gestalt- und Körperpsychotherapeutin (HP)
Gruppen, Einzelstunden

Informationen unter:

info@hinnerichs.net und bettina.kohleisen@gmx.de oder 0721/9377533

www.rotes-haus-karlsruhe.de

Dynamische Meditation



Diese Meditation bringt zuerst einmal Chaos in dein Unterdrückungssystem, wodurch eine tiefe emotionale Reinigung, Katharsis, in deinem Körper stattfindet. Dein Energiepotential erweitert sich dadurch und dein inneres Wachstum wird zu mehr Bewusstheit, Lebendigkeit und Kreativität beschleunigt.

Dynamische Meditation ist ein wirksames Mittel gegen Depression und bringt aggressive Energien in eine positive, integrierte Ausrichtung. Diese aktive Meditation ist so aufgebaut, dass du ständig wach, bewusst und klar sein wirst, bei allem was du tust. Sie führt dich in kraftvolle Zentriertheit und tiefe Entspannung. Du kannst erfahren, was es heißt Beobachter zu sein.

In einer anschließenden Runde bieten wir Raum, persönliche Erfahrungen aufzuarbeiten und in den Alltag zu integrieren. Den Abschluss bildet ein gemeinsam ausgestattetes Frühstück als nährender Start in den Tag.