

## Psychologie – Spiritualität – Persönliche Entwicklung

Leben ist Bewegung und Wandel. Doch oft fällt es uns schwer, geliebte Sicherheiten und Gewohnheiten aufzugeben und uns bewusst für das Risiko eines Neuanfangs und all die damit verbundenen Phasen des auch schmerzhaften Abschiednehmens und Loslassens zu entscheiden. Holen Sie sich Anregungen und Unterstützung in unseren Seminaren und Vorträgen.

### Meditation – ein Weg zur Inneren Ruhe und Ausgeglichenheit – offener Meditationsabend –

In die Stille gehen – sich selbst auf einer tieferen Ebene wahrnehmen.

Diese Übung der Achtsamkeit kann tiefe Entspannungszustände bewirken und zu Einsichten führen, die aus Ihrem eigenen inneren Reichtum entstehen. Ein guter Weg, um Stress zu reduzieren und manche Dinge einfach „gehen“ zu lassen. Meditation fördert die Heilung bei Krankheiten.



Kursleiterin: Irene Walburga Damböck,  
Dipl.-Entspannungstrainerin,  
Meditationslehrerin, Engel-Lichtarbeit

**Termine:** ab 13.01.2010 jeden Mittwoch um 19:30 Uhr (außer in den Ferien)  
**Kursgebühr:** € 5.- / Abend

### Meditationskurs – am Vormittag

**NEU**

Auch für Anfänger geeignet (Beschreibung siehe Text oben).

**Termine:** ab 23.02.2010 an 4 Dienstagen von 9:00 – ca. 10:00 Uhr  
**Kursgebühr:** € 20.-  
**Referentin:** Irene Damböck

### Bewegungsmeditation aus verschiedenen Traditionen

Sie lernen verschiedene Meditationsarten kennen, und wahrscheinlich auch lieben. Durch die Bewegung gut geerdet, reinigen sich Körper und Gefühle. Mit den anschließenden Ruhephasen sammeln Sie neue Energie für den Alltag.

**Termine:** ab 08.03.2010; 4 Abende jeweils Montag von 19:30 – 21:00 Uhr  
Im weiteren Jahresverlauf wird diese Meditationsform als offener Kurs jeden 1. Montag im Monat angeboten (außer in den Ferien)  
**Kursgebühr:** € 32.-  
**Referentin:** Irene Damböck