



Herzliche Einladung

Informationsnachmittag zur Samarpan Meditation

jeden 4. Samstag im Monat

ab 26.11.22 (außer 24. Dezember)

15.30 – ca. 19.00 Uhr

Bei der Veranstaltung werden Ihnen Kenntnisse über die Samarpan Meditation und ihre Wirkungsweise vermittelt. Diese können Sie dann auch während einer praktischen Übung selbst erfahren. Während des Programmes gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen. Auch in den Pausen wird es die Gelegenheit geben sich bei Tee, Kaffee und Snacks untereinander auszutauschen oder einfach zu entspannen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Des Weiteren werden regelmäßig **kostenfreie Yogaprogramme** am Ort der Meditation angeboten. Diese sind geeignet für alle, - auch ohne Vorkenntnisse - wohltuend und entspannend. Yogamatten sind vorhanden. Bei Bedarf können Sie ihre eigene Decken und Kissen mitbringen.

Die nächsten Yoga- Termine (ca. 1,5 Std.) sind wie folgt geplant:
27.11. und 18.12. jeweils um 11.00 Uhr
Weitere Termine können Sie telefonisch oder per E-Mail erfragen.

Es wäre für unsere Planung hilfreich, wenn Sie sich anmelden würden. Dies ist aber nicht zwingend erforderlich.

Ort der Meditation
www.samarpan-meditation.de
odm@samarpan-meditation.de
Tel. 0171/2132160





Meditation

Möchten Sie sich ausgeglichener und zufriedener fühlen?
Probieren Sie es einfach mal mit Meditation.

Bei unseren Informationsnachmittagen stellen wir Ihnen die Samarpan Meditation vor. Eine Meditation, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag einfügen und ansonsten Ihr gewohntes Leben wie bisher fortsetzen können.

Nachweislich trägt regelmäßige Meditation zum Wohlbefinden des Menschen bei. Man geht zunehmend gelassener mit Angst, Anspannung und Sorgen um und die Konzentration kann sich verbessern.

Die Samarpan Meditation ist sehr leicht zu erlernen und kann bequem auf einem Stuhl oder auch auf dem Boden sitzend praktiziert werden. Sie ist unabhängig von jeder Weltanschauung und kostenlos.

Jeden Samstag um 18.00 Uhr können Sie am Ort der Meditation auch in der Gruppe meditieren.

Mit unserem **gemeinnützigen Projekt** möchten wir einen Beitrag leisten zur Gesundheit der Menschen und für mehr Zufriedenheit und Frieden in der Gesellschaft. Nur wenn wir selbst inneren Frieden erlangt haben, können wir diesen nach außen tragen.

Wir würden uns freuen, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und stehen für Fragen sehr gerne zur Verfügung