

Meditation, freie, wählbare Stunden

| | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|----------|----------|------------|---------|
| 08.30 – 09.30 | | | | |
| 10.00 – 11.00 | | | | |
| 12.15 – 13.15 | | | | |
| | | | | |
| 16.00 – 17.00 | | | | |
| 17.30 – 18.30 | | | | |
| 19.00 – 20.00 | | | | |

frei wählbar
reguläre wöchentliche Meditation

Wählbare Meditationsthemen

Gelassen und kraftvoll werden

Jetzt, Gegenwart und Präsenz

Verbindung und Lebenskraft

Herzenskräfte, Mitgefühl, Bedingungslosigkeit,

Mein Herz - Liebe und Verbindung

Grenzen setzen – Grenzen annehmen

Muster und Gewohnheiten

Selbstwert und Vertrauen stärken

Bewusst-er-leben

Sorge, Ärger, Groll

Angst und/oder Stress

Neue Zeit, neues Bewusstsein

Transformation ins Neue

Mut, Kraft, Sicherheit

Ressourcen und Kraftquellen aktivieren