

**Meditation and Friends Wochenendworkshop**  
**vom 25.11.11 bis 27.11.11 im Pauenhof in Sonsbeck**  
**Thema: „Selbstwahrnehmung“**

Große Teile unserer Persönlichkeit werden durch unbewusste Prozesse bestimmt, über die wir meistens keine Kenntnis besitzen, da sie sich im verborgenen Inneren abspielen. Diese inneren Strukturen legen nicht nur fest, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen, sondern beinhalten auch unsere individuellen Potenziale.

In diesem Wochenendworkshop bekommst du die Möglichkeit durch wirksame Meditationsübungen deine Selbstwahrnehmung zu schulen, zu verbessern und dich selbst neu zu erleben. Wir werden den Blick in unser innerstes richten, um unser authentisches Wesen zu erfahren. Dabei wird ein Prozess des „Bewusstwerdens“ angestoßen, der dich auf den Weg zu deutlich mehr Selbstvertrauen und neuem Selbstverständnis führt.

Das Wochenende setzt sich aus aktiven und stillen Meditationstechniken zusammen. Das Meditationsseminar beinhaltet u.a. Atem- Bewegungs- und Tanzmeditationen, sowie Partnerübungen, die sich mit stillen Phasen abwechseln. Der Workshop ist für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

**Am Freitag den 25.11 kommen wir gegen 18 Uhr an.**

**Am Samstag den 26.11.** widmen wir uns folgende Themen: Atem, Körperbewusstsein, Selbstbeobachtung.

**Am Sonntag den 27.11.** nehmen wir uns Zeit für Stille, Raum, Geduld und Zuhören.  
**Ende gegen 17 Uhr.**

Für den Workshop benötigst du, eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke oder ein dickeres Handtuch sowie ein paar warme Socken für die Tiefenentspannung. Bringe Dir bitte auch Trinkwasser mit.

**BUCHUNG**

Bei Diana oder Karsten

**KOSTEN**

229,- Euro, zzgl. Übernachtung (ab 45 Euro/Nacht, inkl. 3 Mahlzeiten)

**ORT**

Pauenhof e.V. D - 47665 Sonsbeck Hamb. Pauendyck 1

**Wir benötigen rechtzeitig deine Anmeldung, damit wir den Seminarraum und die Zimmer für dich reservieren können!**

Wir freuen uns auf ein schönes Wochenende mit dir.

Diana Kavian ([www.dk-insight.de](http://www.dk-insight.de)) und Karsten Spaderna ([www.meditierenlernen.de](http://www.meditierenlernen.de))

  
**Meditation and Friends**