

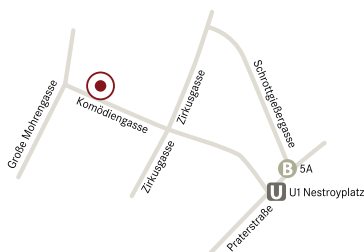
Jeden Freitag
9:30 - 10:30 Uhr
(änderungen vorbehalten)

Achtsamkeit und Meditation

Leitung: Mag^a Barbara Wiener

Die geführte Achtsamkeitsmeditation dauert **45Min.** Die Gruppe ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Kosten pro Einheit: 20 € (Ermäßigung möglich)



Anmeldung:

Zentrum P.U.U.N.
Komödiengasse 1
1020 Wien

(01) 212 04 88
0699 1708 36 15
zentrumpuun@aon.at





Mag^a Barbara Wiener

Psychologin
Psychotherapeutin
Energiearbeit
Meditation

In meiner langjährigen Praxis als Psychotherapeutin habe ich immer wieder beobachtet, dass Menschen leiden, weil ihr Körper-Geist-Seele-System über eine längere Zeit aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gedanken und Gefühle haben sich verselbstständigt und sind nicht mehr mit dem Körper verbunden.

Eigene Erfahrungen mit Meditation - alleine und in der Gruppe - führten mich zu neuen Wegen, den grobstofflichen, physischen Körper durch Achtsamkeitsübungen in Balance zu bringen und energetisch zu „reinigen“. Anschließend ist es einfacher, die feinstofflichen Körper - geistige, emotionale und seelische Felder - wahrzunehmen, miteinander in Einklang zu bringen und im physischen Körper zu verankern.

Lebendige Gefühle der Ausgeglichenheit, inneren Stärke, Unabhängigkeit, Selbstermächtigung und Liebe sind gemeinsam in der Gruppe noch intensiver, und daher nachhaltiger, zu erleben.

Eine regelmäßige Meditationspraxis, das ist auch meine Erfahrung, hilft nachhaltig, Krisen, Krankheiten, Zustände der Kraftlosigkeit und des Getrieben-Seins zu überwinden und Heilungsprozesse auf allen Ebenen zu unterstützen und zu fördern.

Das Resultat: Wir kommen uns selbst näher, wir fühlen uns bei uns selbst zu Hause, wir kommen in Kontakt mit unserer Lebendigkeit, unserer inneren Tiefe.