

Verweilen im Löwengeist

Buddhas gelten traditionell als Löw  innen unter den Menschen.

Die Metapher ist verbunden mit der lebendigen Kraft und gleichzeitig der Fähigkeit, gelassen zu ruhen, wie ein Löwe auf dem Felsen.

Voll Vorfreude lade ich Dich zum Kraft sammeln und vergegenwärtigen des Löwengeistes in Dir ein.

Diese innere Fähigkeit ist in uns allgegenwärtig und durch Achtsamkeit und Loslassen erlebbar.

An diesem Wochenende möchte ich über verschiedene traditionelle Übungswege, den Weg der Achtsamkeit in Theorie und Praxis gestalten. Dadurch kannst Du die lebendige Verbindung mit Erde, Himmel, deinem Herzen und Löwengeist spüren.

Termin: 6.-8.10.23

So wird es eine Zeit für Dich und in Gemeinschaft sein, in schöner Natur und mit köstlichem vegetarischem Essen, rundum genussvoll und erholsam.

Retreat mit Meditation, Qi Gong, sanftem Yoga, Mantra singen und viel Herz.



Ort: Seminarhaus Leuther Mühle 41334 Nettetal

Beginn: Freitag, 18.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 14.30 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: 180 Euro

Plus Übernachtung und Verpflegung, die Ihr selber in der Leuther Mühle bucht.

Preise Seminarhaus Leuther Mühle 2023:

Übernachtung inklusive köstlicher vegetarischer Vollpension pro Person und Tag im

Vierbettzimmer 79,00 Euro

Dreibettzimmer 84,00 Euro

Zweibettzimmer 99,00 Euro

Einzelzimmer 138,00 Euro

Erst könnt Ihr Euch bei mir anmelden. Dann schicke ich Euch den link zur Anmeldung im Seminarhaus.

Birgithegemann@gmail.com <http://www.verweilen-im-loewengeist.de>

Handy: 0176 41436291

Ich freue mich auf die Zeit mit Euch!

Birgit Sumati Hegemann – Seit 1990 Yoga Qi Gong Buddhistische Meditation und Heilpraktikerin



Der Plan:

Freitag, 6.10.

Beginn

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr Ankommen, Umschalten, Entspannung, Metta und Mantra

Samstag, 7.10.

7.45 Uhr Meditation drinnen und Qi Gong auch auf der Wiese

9.30 Uhr Frühstück

11.15 Uhr gemeinsames Üben auch mit Musik

Theorie und Praxis : Gehmeditation im Wechsel mit Sitzmeditation

13 Uhr Mittagessen

Zeit zum Wandern/ Radfahren/ Ausruhen

17.15 Uhr Yoga / Pranayama

19 Uhr Abendessen

20.30 Uhr Entspannung, Metta und Mantra

Sonntag, 8.10.

7.45 Uhr Meditation drinnen und Qi Gong auch auf der Wiese

9.30 Uhr Frühstück

11.15 Uhr gemeinsames Üben auch mit Musik

Theorie und Praxis: Gehmeditation im Wechsel mit Sitzmeditation

Sanftes Yoga

Abschlussritual

13.30 Uhr Mittagessen

Abschied/Anschließend Packen

In der Leuther Mühle steht uns jeder Zeit am Seminarraum Tee zur Verfügung.

Ohne Gewähr 😊

Go with the flow – Überraschungen sind möglich.

Ich freu mich schon auf das Seminar mit Euch!