



Meditations-Zyklus „Reise zu mir“

Diese Veranstaltungsreihe ist ein aufbauender Zyklus mit dem Schwerpunkt „Entspannen – Meditieren – Gestalten“

Der Ausgangspunkt ist die eigene Person: Die Gedanken, die Gefühle und der Körper (im speziellen der Atem) sowie die Verbindung zum Welt. Das wird gelernt und geübt: Die TeilnehmerInnen lernen, leichter und schneller als bisher zu entspannen. Sie erleben eine Zeit des Wohlfühlens. Sie erkennen, was ihre Energie stärkt oder schwächt und vor allem, wie sie diese Dinge aktiv beeinflussen können.

Die Details:

- Zeit für Sie zum Innehalten, Entspannen und Auftanken
- Praktische Übungen gemeinsam mit allen TeilnehmerInnen
- Fragen und Dialog
- Hinweise zur praktischen Umsetzung im Alltag.
- Methoden: Vortrag, Meditative Übungen, Entspannung und Körperübungen, Channeling

Einführungsabend: „Reisestart“ am 27.10.2011, 18 Uhr (kostenlos)

- 1) Atmen: Der Atem trägt uns durch das Leben: Do 3.11.2011
- 2) Körper: Unser Ausdruck in dieser Welt: Do 1.12.2011
- 3) Chakrenlehre und wie wir die Energiezentren stärken: Do 12.1.2012
- 4) Emotionales Selbst und Management der Emotionen: Do 10.2.2012
- 5) Mentales Selbst und die Steuerung der Gedankenwelt: Do 8.3.2012
- 6) Hohes Selbst (Seelenstern) – unsere Verbindung zum Universum: Do 12.4.2012
- 7) Engel und kosmische BegleiterInnen: Do 10.5.2012
- 8) Manifestieren und erschaffen: Do 14.6.2012
- 9) Im Einklang mit dem Fluss des Lebens – Quantenfeldheilung: Do 12.7.2012
- 10) Frageabend mit Channelings: 26.7.2012

Ort: BFI Klagenfurt, Bahnhofstrasse 44, BIFO – Lehrsaal 7

Beginn: 18 Uhr, 2,5 Stunden

Bequeme Kleidung, keine weiteren Voraussetzungen

Kosten: 195,00 €incl. MWST für den gesamten Zyklus.

Hinweis: Die Meditationsübungen sind über Internet für alle TeilnehmerInnen abrufbar.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Mag. Rita Helena Sohm
Unternehmensberatung & Training
Margeritenstraße 12 9500 Villach
+43 (0) 664 5127953
+43 (0) 4242 311077
office@rita-sohm.at;
www.rita-sohm.at

Zur „Reiseleitung“:

Rita Helena Sohm ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Meditationslehrerin.

Ihr Werdegang ist gekennzeichnet durch eine große Vielfalt. In der Entwicklung der Persönlichkeit hat sie umfassende Erfahrung und entsprechende Ausbildungen in den Bereichen Feng Shui, Reiki, fernöstliche, essenitische und Merkaba Meditationen, Kausaltraining und vieles mehr. Seit Jahren praktiziert sie mit ihren Kunden systemische Aufstellungen und ist ausgebildeter ArbeitsfähigkeitsCoach.

Stand: 09/2011