



Villa Veda

Ayurveda & Yoga

Meditationskurse in der „Villa Veda“

ab Herbst 2019, geleitet von Ümit Sönmez, Heilpraktiker und Meditationslehrer mit 20-jähriger Erfahrung in unterschiedlichen Meditationsarten wie z. B. Whitelight, Chakrenmeditation, aber besonders in der Atem- und Achtsamkeitsmeditation

Meditation ist eine Methode, die durch Konzentration und Achtsamkeit, zur Verminderung des Gedankenandrangs, zu ausgeglichenen Emotionen, und zur Entspannung der Psyche und des Körpers führt. Sie führt zur Begegnung mit Ihrem ursprünglichen, authentischen, liebendem Selbst, das im Allgemeinen durch Konditionierungen überdeckt ist.

Durch Meditation entsteht ein Gefühl innerer Klarheit, Zufriedenheit, Zuversicht, Offenheit und Akzeptanz in Bezug auf alles was uns im Inneren und im Außen begegnet.

Durch regelmäßiges Üben erwerben Sie die Fähigkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein, und den gegenwärtigen Moment in voller Intensität zu erleben und in höchster Qualität zu gestalten. Bei Fortgeschrittenen führt sie zu einem Zustand innerer Freiheit und Unabhängigkeit, und einem Gefühl angenehmer innerer Leere, Weite und Tiefe.

All diese positiven Wirkungen werden sich auf Ihren Alltag übertragen und zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude führen.

*Neue
Meditationskurse
ab Herbst 2019*

*Termine und
Anmeldung siehe
Rückseite*





Villa Veda

Ayurveda & Yoga

Meditationskurse über acht Wochen:

Kurs 1 jeweils montags, Beginn am 05.08.2019

Kurs 2 jeweils donnerstags, Beginn am 08.08.2019

18.00 Uhr–19.30 Uhr, Kosten: 100,00 Euro

Kontakt:

„Villa Veda“ – Ayurveda & Yoga

An der Hastbrücke 1

16792 Zehdenick

Telefon: 0176 32809595

www.villaveda-zehdenick.de

info@villaveda-zehdenick.de



Anmeldung:

Anmeldung unter info@villaveda-zehdenick.de, telefonisch unter 0176 32809595 oder schriftlich mit unten stehendem Anmeldeformular. Die Plätze sind begrenzt, wir bitten Sie um rechtzeitige Anmeldung und Angabe des gewünschten Meditationskurses (Kurs 1, Kurs 2). Die Anmeldung ist verbindlich.

Termin:

(Kurs 1 oder Kurs 2)

Name:

Vorname:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift:

Weitere Veranstaltungen und Termine:

- Yoga Intensivtage, jeweils samstags: 25.05.2019, 22.06.2019, 03.08.2019 und 07.09.2019
- Entspannungswochenende: 15.06.–16.06.2019 und 14.09.–15.09.2019
- Basenfasten, Kurpaket über eine Woche: 23.06.–30.06.2019
- Entschlackungswochenende: 06.09.–08.09.2019

Informationen unter www.villaveda-zehdenick.de