



Pixabay: lake-2063957_1920.jpg

Eintauchen in das JETZT – Dyaden Meditation zu zweit

Ein jeder auf seinem Kissen - unser klassisches Bild von Meditation ist ganz klar: es passiert alleine.

Wir bieten euch eine Alternative, bei der ihr ins JETZT eintaucht und in KONTAKT mit eurem Inneren und dem anderer Menschen kommt!

Die Dyaden sind eine Meditation, bei der sich zwei Personen gegenüber sitzen, in die Augen schauen und laut aussprechen, welche Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Bilder bei ihnen hochkommen. Im Wechsel stellen wir uns **Fragen**, die unsere Aufmerksamkeit auf unsere Bedürfnisse und das JETZT lenken. Es gibt kein Richtig, kein Falsch, nur eine Auseinandersetzung mit dem, was gerade in uns lebendig ist.

Worum geht's?

Einfach da zu sein, sich mit dem auseinandersetzen, was im Moment passiert, ist **PRÄSENZ**.
Einfach da zu sein, die Aufmerksamkeit auf dem anderen zu haben und Raum zu halten, ist **MITGEFÜHL**.

Einfach da zu sein, sich mit seinem Inneren auseinandersetzen und alles auszusprechen, was hochkommt, ist **EHRlichkeit**.

Einfach da zu sein, hinzuhören zu mir, zu dir, ohne Urteile und mit offenem Herzen, ist tiefer **KONTAKT**.

Wie geht's?

Wir laden euch ein zum Dyaden-Vormittag
am Sonntag, 24. November 2019, 10 - 13 Uhr
Gentzstraße 3/Rgb., München

Um unsere Raumkosten zu decken und als Wertschätzung für unsere investierte Energie, wünschen wir uns einen Beitrag zwischen 20 - 40 € pro Person – je nach Selbsteinschätzung.

Bei Fragen oder zum Anmelden schreibt uns bitte eine Nachricht an: kontakt@eva-sandner.de.

