

Das Herz berühren

**FINDE STILLE UND VERTIEFE DEIN GEWAHRSEIN.
WÖCHENTLICH, ONLINE PER ZOOM, AB 06.05.2021
DONNERSTAGS 20.45 – 21.45 UHR**

WAS WIR GEMEINSAM VERTIEFEN:

*zur Ruhe kommen, den Geist
sammeln, der Stille lauschen*



*in die Erfahrung des gegen-
wärtigen Moments eintauchen*

WIE?

*persönlich, authentisch
geführtes Online-Training*

*mit Mitgefühl und Selbstliebe
in der Gegenwart ankommen*



*dir selber mit Liebe und
Mitgefühl begegnen*

WANN?

*donnerstags ab 20.45 Uhr
per Zoom*

*dem Augenblick öffnen –
das Leben annehmen*



*die Kraft des Lebens in allem
annehmen*

WAS?

*Impulse, Austausch und
Körperübungen*

MONATLICHER BEITRAG

*Sei mit einem monatlichen Beitrag dabei und unterstütze damit diese Arbeit**

29,- €

BUCHUNG

3 MONATE IM VORAUS ZAHLEN

*Zahle drei Monate im voraus mit einem günstigen monatlichen Beitrag**

70,- €

BUCHUNG

*Du kannst zum Ende des Monats unkompliziert per Mail kündigen. Im Sommer bin ich mit meiner in Familie im Urlaub. Ich kommuniziere rechtzeitig diese Zeiten und wie wir diese Zeit gestalten.

**DU HAST RÜCKFRAGEN? SCHREIB MIR EINE
MAIL ODER EINE NACHRICHT, ICH ANTWORTE DIR.**



Hej hallo du wertvoller Mensch, es ist so krass, unter welchem Druck wir derzeit stehen: Du bist angespannt oder ausgelaugt von den andauernden Belastungen zwischen Lockdown, Familiensituation, Existenzbedrohung, Angst vor Ansteckung und ausgebremst zu sein. Vielleicht warst Du an Covid-19 erkrankt und leidest nun unter dem eventuell folgenden Long-Covid-Syndrom. In Resonanz dazu kreierten wir in den vergangenen Tagen ein Angebot, bei dem ich wöchentlich per Zoom einen Raum öffne, um Achtsamkeit weiter zu vertiefen und als Praxis durch tägliche Routine ins persönliche Leben zu integrieren.

Denn fügen wir unseren dicht gedrängten Tagesabläufen Augenblicke des Gegenwärtigsein hinzu, erschaffen wir, trotz widrigster Bedingungen, ein Feld der Hoffnung und Lebenszugewandtheit. Durch geführte Meditationen, thematisch abgestimmte Impulse und Austausch in der Gruppe, öffnet sich die Möglichkeit, aktiv Selbstliebe und Mitgefühl für sich und andere zu praktizieren und stressbelasteten Situationen heilsam zu begegnen.

Ich freue mich auf unsere Begegnung.

Thomas

Thomas 01718208964 /// thomashoenel.de/achtsamkeit-vertiefen

Fotos: unsplash und privat