



# MEDITATIONS- SEMINAR mit Elementen aus der Körperintelligenz BEGINNER & WIEDERHOLER



Belastende Themen?  
Tägliche Hiobsbotschaften?  
Schlaf- & Gesundheitsprobleme?

Welche Erfahrung hilft um **GELASSEN ZU BLEIBEN**?  
Kann ich **EINFACH** mein Gedankenkarussell zur Ruhe bringen?  
Kann ich den **VERSTAND / KÖRPER** zur **RUHE** bringen?

Aus meiner Erfahrung & der Teilnehmer ist die jahrtausendealte, bewährte einfache Methode effektiv und allorts praktikierbar.

Gemeinsam mit alten Hasen und Neuen Teilnehmern zu meditieren erleichtert das **VERSTEHEN**:

- der Methode und das Klären von Fragen,
- der Motivation und Umsetzung im Alltag,
- der Entspannung und Wirkung in der Gruppe.

Der Erfahrungsraum der Körperintelligenz nach Karl Grunick kann dich unterstützen einfache Wege im Leben zu finden.

Termine:           • **Fr 05.07. - So 07.07**       je Fr 10<sup>°°</sup>-Abends/So ca. 14<sup>°°</sup>  
                      • **Fr 04.10 - So 06.10**               -- || --  
                      • **Fr 22.11 - So 24.11**               -- || --

Wo:               **Berchardweg 4 / München**  
                      begrenzte Teilnehmerzahl  
                      Übernachtungsmöglichkeiten in der  
                      vorhandenen Ferienwohnung

Anmeldung und weitere Fragen können wir gerne persönlich klären.

DORIS HILDE FORCHHAMMER  
Meditations- & Yogalehrerin  
www.einfachsein.one



049 89 / 31 22 08 11  
0049 163 / 31 22 08 0  
Doris@einfachsein.one