



# CLEAR YOUR MIND

Meditations-Intensiv-Seminar für Einsteiger

## Termine Januar 2018

Freitag, 19.01.2018, 16-18 Uhr

Samstag, 20.01.2018, 10-14 Uhr

Sonntag, 21.01.2018, 10-12 Uhr

**Teilnehmerzahl:** max. 5

**Ort:** Zentrum für Selbstmanagement

Theaterstr. 18, 69117 Heidelberg

**Leitung:** Wilfried König

**Kosten:** 160 €

Nähere Informationen finden Sie unter [www.evasenges.de](http://www.evasenges.de)



**EVA SENGES**  
POTENZIALE ENTFALTEN

 BERATUNG  COACHING  PSYCHOTHERAPIE

# Meditation - Der Schlüssel zu Gelassenheit und Lebensfreude

Ein Seminar zum Buch von Eva Senges „Ich will mich ändern, aber wie?“

Kapitel 7: Mit Intuition und Hingabe Freestyle durchs Gelände



PAPERBACK, KLAPPENBROSCHUR,  
256 SEITEN, 13,5 X 21,5 CM  
ISBN: 978-3-466-34625-7

€ 17,99 [D] | € 18,50 [A] | CHF 24,50\*  
(\* EMPFOHLENER VERKAUFSPREIS)

AUCH ALS E-BOOK ERHÄLTlich

Ein Einsteiger-Seminar für alle, die die bewährteste Methode der Geistesschulung kennenlernen und erproben möchten.

## Es erwartet Sie...

- eine geschützte, angenehme Atmosphäre durch kleine Gruppen mit max. 5 Teilnehmern
- ein entspannter Seminarleiter mit 40-jähriger Meditationserfahrung
- eine gelungene Mischung aus theoretischem Basiswissen, praktischen Übungen und Reflexionsrunden
- eine Grundsteinlegung für Ihre eigenständige Meditationspraxis, mit der Sie bei regelmäßiger Übung Folgendes erreichen:

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit

Gewahrwerden und Loslassen von Gedanken und Gefühlen

Gelassenheit, Souveränität und Bewusstsein für das Wesentliche

**ES** EVA SENGES  
POTENZIALE ENTFALTEN

DIPL.PSYCH. EVA SENGES | WWW.EVASENGES.DE

THEATERSTR. 18, 69117 HEIDELBERG | BONSTETTENSTR. 15, 3012 BERN

INFO@EVASENGES.DE | +49 6221 728566-1 | +49 151 24149848