

TIEFE ENTSPANNUNG • KLARHEIT • INNERE BALANCE

# DIE KRAFT IN DIR ENTDECKEN



TERMINE: **Do** 30.01.2025, **Mi** 26.02.2025, **Mi** 02.04.2025 von  
19:00- 20.30 ORT: Pfarre Guter Hirte, Am Steinbühel 31, Linz

## TIEFE ENTSPANNUNG

Durch sanfte Atemübungen und geführte Meditationen helfen wir Dir, den Lärm des Alltags hinter Dir zu lassen und eine tiefe, erholsame Entspannung zu erfahren.

## KLARHEIT

Meditation macht den Kopf frei und schafft Platz für neue Perspektiven.  
Meditation hilft bei bei Konzentrationsproblemen, bei Stress, Angstsymptomen, Depressionen und stärkt das Immunsystem.

## INNERE BALANCE

Regelmäßige Meditation verbessert nicht nur die emotionale Stabilität, sondern fördert auch geistige Klarheit und Kreativität.

Ich lade Dich herzlich zu drei besonderen Meditationsabenden ein, die eine wertvolle Gelegenheit bieten, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und wieder in Einklang mit Deinem inneren Selbst zu kommen. Diese Abende sind für Anfänger\*innen und Erfahrene gleichermaßen geeignet und bieten eine wundervolle Möglichkeit, die transformative Kraft der Meditation zu erfahren.

### DER LEBENSMENTOR

[hermann.wiesinger@aon.at](mailto:hermann.wiesinger@aon.at)

Bequeme Kleidung, eventuell eine Decke oder ein Kissen, um es Dir während der Meditation gemütlich zu machen. Sitzkissen werden vor Ort bereitgestellt. Preis pro Abend 15 Euro.

[www.lebensmentor.com](http://www.lebensmentor.com)