

„Meditieren heißt, ganz von vorn anzufangen,  
ohne etwas zu wissen.

Wenn wir mit unserem Wissen beginnen,  
enden wir beim Zweifel.“

nach *Krishnamurti, ind. Philosoph*

„Frau Pütz schafft es mit ihrer offenen, aber auch  
sehr klaren Art, die Seminarteilnehmer in die  
Themen Meditation, Schweigen und Qi-Gong  
direkt einzubinden und so aus anfänglich Fremden  
eine harmonische Gruppe zu formen.

Die abwechslungsreiche Gestaltung mit  
Meditationssequenzen, Qi-Gong-Einheiten  
drinnen und draußen und dem Schweigen,  
dabei aber auch als Teilnehmer immer auf seine  
eigenen Bedürfnisse unabhängig vom  
Tagesprogramm hören zu können, machen  
dieses Seminar zu einem unvergesslichen  
Wochenende. Vielen Dank für diese Erfahrungen!“

*Yvonne Fischer, 40 Jahre, Teamleiterin,  
Auswärtiges Amt, Berlin*

„Meditieren heißt, in eine Idee aufgehen  
und sich darin verlieren, während  
Denken heißt, von einer Idee zur anderen  
hüpfen, sich in der Quantität tummeln,  
Nichtigkeiten anhäufen, Begriff auf Begriff,  
Ziel auf Ziel verfolgen.

Meditieren und Denken, das sind zwei  
divergierende, unvereinbare Tätigkeiten.“

*Emil Cioran, rumän.-franz. Philosoph*

## Kontakt/Anmeldung

Coachart

...die eigene Art und Weise...



**Britta Pütz**

geb. Tipkemper / Oelde

**Trainerin**

**für Persönlichkeitsentwicklung**

Wilhelminenstr. 17

64347 Griesheim

**[britta.puetz@coachart.net](mailto:britta.puetz@coachart.net)**

06155 8281456

0170 7376437

Für weitere Informationen besuchen  
Sie mich im Internet oder rufen mich  
einfach an.

**[www.coachart.net](http://www.coachart.net)**

**Ich freue mich auf Sie/Dich!**



...die eigene Art und Weise...

**Meditation**

**Qi-Gong**

**Natur & Stille**

**Wochenendseminar  
im Herbst 2018**

## Einfach(es) Sein

Den ganzen Tag sind wir gefordert – das Rad steht nicht still. Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude benötigt irgendetwas „dazwischen“. Wir benötigen irgendetwas, das uns ermöglicht, inne zu halten, still zu werden und im wahrsten Sinne des Wortes „einfach zu sein“.

Möchten Sie einen Weg für sich und zu sich finden, der sich sowohl jenseits des Denkens und ständigen Gedankens machens als auch des Auf und Ab's unserer schwankenden Emotionen befindet?

Der jetzige Zeitpunkt ist in besonderer Weise geeignet, um inne zu halten und sich diesem „einfachen Sein“ anzunähern:

## Einmal im Jahr: Ganz da

### 2018 mit Meditation & Qi-Gong inne halten

„Ganz da“  
meint  
gegenwärtig sein,  
präsent und bei sich.



## Meditation

- als kontemplativer Weg
- buddhistisch inspiriert
- eingebettet in Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen

## Qi-Gong

- Wir praktizieren insbesondere die 18 Grundübungen der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

## Stille

- Stille ist mehr als das Fehlen von Geräuschen. Diese Erfahrung wollen wir durch ein schweigendes Dasein ermöglichen. Ausgleichend brechen wir abends das Schweigen und genießen ggf. Austausch und Geselligkeit bei einem guten Glas Rotwein oder einem erfrischenden (alkoholfreien) Bier.



## 28.-30. September 2018

- Ort: Seminarhotel in Oelde/Münsterland
- Freitag: 17.00 Uhr - Sonntag: 13.00 Uhr
- Leistungen: Seminar, Vollverpflegung, Unterkunft
- Das Seminar ist sowohl für „Neulinge“ als auch für bereits Praktizierende geeignet.
- Kosten: 385,- €

Das Landhotel Meyer Gresshoff ist umgeben von einer großen Parkanlage und herrlichem Naturland.

Die besonderen Räumlichkeiten, die nahrhafte Verpflegung und diese einzigartige Landschaft werden Sie ergänzend darin unterstützen, bei stillen Spaziergängen oder einem sitzenden Verweilen eine neue, sinn- und kraftgebende Erfahrung zu machen.