

„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

06155 8281456

0170 7376437

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

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 Herbst 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.