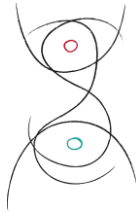


# Selbstentfaltung durch Meditation und subtile Körperarbeit



## Tagesretreat

monika zierl

psychologische Psychotherapeutin

domplatz 7, 93047 regensburg

Tel.: 0941-504 14 20

zierlmonika@gmail.com

[www.koerperpsychotherapie-zierl.de](http://www.koerperpsychotherapie-zierl.de)

Dieses Tagesretreat kann einzeln gebucht werden oder als Intensivierung und Vertiefung der Abende mit diesem Thema.

Wir praktizieren an diesem Tag in Stille miteinander, mit Ausnahme der Reflexionen über das Erlebte. Auch die Mittagspause werden wir gemeinsam in den Räumen bleiben. Dazu wäre es schön, wenn jede oder jeder etwas zum Essen zu einer gemeinsamen Tafel beisteuern könnte.

Wir werden an diesem Tag abwechselnd stilles Sitzen, Bewegungsmeditationen und Meditationen im Liegen praktizieren. Hintergrund der Arbeit ist die Idee, tief liegende Spannungen aufzuspüren und dadurch den Raum der inneren Wahrnehmung zu erweitern. Dies ist die Voraussetzung um auf einer tieferen Ebene zu realisieren, wer wir sind.

Sich für einen Tag auf diesen Prozess einzulassen kann eine sehr vertiefende Erfahrung sein.

Zeit: 10.00 Uhr – 17.00Uhr

Kosten: 90€ (Ermäßigung möglich)

Anmeldung bitte unter

[info@koerperpsychotherapie-zierl](mailto:info@koerperpsychotherapie-zierl) oder

0941/5041420

