

**Kursort:**

Fischerweg 12, 94249 Bodenmais  
Tel. 09924-902113  
monika@sauer-media.de  
www.sauer-media.de

## **„Finde dich selbst“ - Wege zur inneren Mitte -Meditative Gruppenabende-**

Entspannung und Loslassen wirken jeder Art von Stress entgegen und haben einen positiven Effekt auf Körper und Geist.

Einmal pro Monat können Sie eintauchen in Ihr Inneres, Sie können ganz für sich da sein, vielleicht absichtslos, vielleicht auch um Lösungen für aktuelle Probleme zu finden, oder um mehr über sich selbst zu erfahren, sich zu entdecken, neue Sichtweisen zu erhalten. Gemeinsam mit anderen ist es oft leichter, neue Wege zu finden.

Gesprächsrunden, Entspannung, meditative Übungen, wie geführte Meditation und Bewegungsmeditation sowie Methoden zur Bewusstseinsentwicklung helfen, um zu sich selbst zu kommen und sich besser kennen zu lernen.

Jeweils jeden **1. Mittwoch im Monat - 19:00 - 21:30 Uhr**  
und jeden **3. Montag im Monat - 19:30 - 22:00 Uhr**  
Höchstens 6 Teilnehmer - Dauer 2,5 Std.  
unter 3 Teilnehmer - Dauer 2,0 Std.

**Teilnahmegebühr: 22,00 € incl. Tee/Getränke**



**Bringen Sie bitte Gymnastikschuhe bzw. warme Socken mit!**

**Individuelle Terminvereinbarungen für kleine Gruppen sind möglich!**

Bitte nehmen Sie eigenverantwortlich an den Seminaren teil und bedenken Sie, dass sie keinesfalls therapeutische Behandlung ersetzen können!



Monika Sauer GbR

Heilpraktikerin für Psychotherapie - (HPG)  
Systemische Familientherapeutin  
Farbtherapeutin  
Mentaltrainerin  
Farb- und Persönlichkeitstrainerin  
Zertifiziert in Ganzheitlicher Traumatherapie (EMDR)