



## Meditation am Mittwochabend im **MundWerk** Rauenberg

Dies ist eine ca. 1 Std. geführte Tiefenmeditation (CD) nach Jeru Kabbal.

Sie wird mit verschiedener Musik untermalt.

Jeru Kabbal führt diese Meditation auf seine eigene kalifornische Art. Er berichtet, diese Meditation sei eine womöglich vorbuddhistische Meditation gewesen und man sagt, Buddha habe sie benutzt, um erleuchtet zu werden. Jeru Kabbal „übersetzt“ dies als Möglichkeit, heute mit vielen Dingen im Leben besser umgehen zu können, wenn wir uns auf die Atmung und dem Leben im Hier und Jetzt konzentrieren.

Wenn möglich bringe ein eigenes Meditationskissen / Decke mit.

Wer mag, Tee im Anschluss und Ausklang.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Ort:</b>       | MundWerk, Wieslocher Straße 16, 69231 Rauenberg   |
| <b>Wann:</b>      | jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat   |
| <b>Uhrzeit:</b>   | 19.00 - 21.30 Uhr   |
| <b>Kosten:</b>    | 7 €   |
| <b>Leitung:</b>   | Sabine Andersson  |
| <b>Anmeldung:</b> | <a href="mailto:info@sabine-andersson.de">info@sabine-andersson.de</a> / mobil 0176 80 37 94 95 |

**Anmeldung ist dringend erbeten bis mittwochs 15.00 Uhr!**

### Ab sofort in Kooperation:



**Sabine Andersson**  
Praxis für Systemische  
Einzel-, Paar- und  
Familienberatung

