



# Sabine Andersson

## 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 / Strümpfe mit.

Wer mag, Tee im Anschluss und Ausklang.

- Ort:** MundWerk, Wieslocher Straße 16, 69231 Rauenberg  
**Wann:** März bis Mai, jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
(außer Schulferien)  
**Uhrzeit:** 19.00 - 21.30 Uhr  
**Kosten:** 5 Termine / 35 € - zu entrichten am ersten Abend  
**Leitung:** Sabine Andersson  
**Anmeldung:** [info@sabine-andersson.de](mailto:info@sabine-andersson.de) / mobil 0176 80 37 94 95  
**Verbindliche Anmeldung für alle 5 Termine bis 21.02.18**

### Ab sofort in Kooperation:



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



Zentrum für  
Sprachkompetenz

**MundWerk**