

23./24.11.: „Stille und Fokus“

An diesem Wochenende verbinden wir die Stille mit dem Fokus auf das, was du in **2020** wirklich willst. Aus der Stille heraus findest du eine Klarheit, die dir helfen kann, zu erkennen, worum es dir in der Tiefe wirklich geht. Wir werden Zeiten der Stille und Meditation abwechseln mit Zeiten für gemeinsame Übungen. Immer mit dem Ziel, dich dabei zu unterstützen, worauf du im neuen Jahr wirklich deinen Fokus ausrichten willst. Meistens sagt uns der Kopf, was wichtig für uns ist. Fast alle guten Vorsätze für ein neues Jahr entspringen aus dem Kopf. Sag mal ehrlich, wie viele von diesen Vorsätzen hast du wirklich am Ende eines Jahres umgesetzt?

Verbinden wir uns aber in der Stille mit unserem Herzen, mit unserer Essenz zeigt sich auf einer viel tieferen Ebene, worum es wirklich geht. Von hier aus ein Ziel zu definieren hat wesentlich mehr Stärke, weil es deinem tieferen Sein entspringt. Es wird dir daher leichter fallen, deinen Fokus zu halten.

Wir verabschieden das alte Jahr und richten uns in Klarheit und mit unserer Energie des Herzens auf das neue Jahr aus.

Ich freue mich auf ein sehr intensives Seminar mit dir!

Zeiten: Samstag 10.00 – 20.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Der Ausgleich für dieses intensive Wochenende beträgt 195 Euro.

Frühbucher bis 01.09.2019 zahlen 165 Euro.

Alle weiteren Infos erhältst du bei Anmeldung.

Lass deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald. Er soll klar werden, wie Wasser, das von den Bergen fließt. Lass trübes Wasser zur Ruhe kommen, dann wird es klar werden, und lass deine schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe kommen. Buddha

Achtsamkeitskurs – wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich! 30.04.- 25.06. und 10.09.- 12.11.

jeweils dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

- Kennst du das Gefühl, dass du, dein Leben nicht genießen kannst, weil dir einfach immer die Zeit „wegrennt“?
- Du wartest auf das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub, um endlich wieder entspannen und abschalten zu können?
- Manchmal rennst du durch dein Leben wie auf „Autopilot“ und weißt gar nicht, wie du von „A nach B“ gekommen bist?
- Und eigentlich wünschst du dir mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Leben?
- Mehr Zeit für dich und bewusste Zeit mit deinen Lieben?
- Mehr Präsenz bei dem, was du tust?

In diesem Kurs geht es genau darum:

Mit Hilfe von drei Basismeditationen sowie vielen kleinen Achtsamkeitsübungen wirst du wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag finden. Du wirst dein Leben wieder bewusster gestalten und dadurch auch wieder mehr Freude empfinden, bei dem was du tust. Im theoretischen Teil werde ich dir Zusammenhänge der modernen Neurobiologie und Verhaltensforschung vermitteln. So bekommst du ein besseres Verständnis über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Achtsamkeit ist eine innere Haltung der **Freundlichkeit**, der **Offenheit**, des **Annehmens** für die Dinge, so wie sie gerade sind. **Achtsamkeit** hat viel mit **Präsenz** zu tun: ich nehme bewusst wahr, was ich tue, fühle oder denke.

Wichtig: Der Kurs geht tief. Du solltest dir darüber im Klaren sein, dass dieser Kurs dein Leben verändern kann. **Bitte plane zum Üben täglich 20-30 Minuten Zeit für dich ein!**

Material: Du bekommst ein ausführliches Skript sowie drei geführte Meditationen von mir als Audio.

Kosten: 160 Euro

Anmeldung Seminare 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

- 30.04.- 25.06. (Pause am 27.5.!): Achtsamkeitskurs – wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich!
- 10.09.- 12.11. (Pause am 15.10!): Achtsamkeitskurs – wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich!
- 05.05. – Tag der Stille
- 10.11. – Tag der Stille
- 23./24.11. Stille und Fokus

Name: _____

Alter: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

email: _____ Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift _____

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit Zahlungseingang der Kursgebühr auf folgendes Konto:

Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Bei einer Absage bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 75 % der Kosten erstattet, bei einer Absage, die innerhalb der 2 Wochen vor Kursbeginn erfolgt müssen die Kursgebühren zu 100% bezahlt werden.



Tag der Stille

05.05.2019 und 10.11.2019

Stille – löst allein das Wort eine Sehnsucht in dir aus?

Die Stille in unseren Alltag einzuladen ist für unser Wohlbefinden gerade in unserer hektischen Zeit wichtiger denn je. Wir sollten immer wieder „kleine Inseln“ der Stille in Laufe eines Tages aufsuchen.

An diesem Tag werden wir der Stille begegnen. Ich zeige dir Wege der Meditation, um in dir stiller und zentrierter zu werden, sowie Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag und deine Arbeit.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück zum Kennenlernen. Anschließend werden wir still und dennoch gibt es Raum für Austausch 😊.

Der Ausgleich für diesen Tag in den wunderschönen Räumen der Villa Vielfalt beträgt 85 Euro. Für Teilnehmer*innen des Achtsamkeitskurses: 50 Euro

Bitte (falls vorhanden) mitbringen: Meditationskissen, Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, feste Schuhe

Außerdem etwas für das gemeinsame Frühstück.

Zeiten: 9.00 – 18.00 Uhr

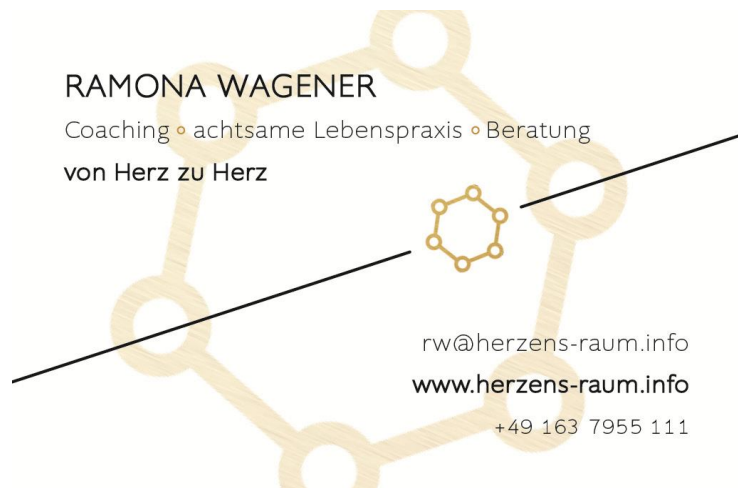
Naturheilkunde meets Coaching seit 2003

Ganzheitliche Kinderwunschbehandlung


Frauenheilkunde

Achtsame Lebenspraxis

Premium-Mentoring für Frauen, die sich ganz leben wollen



RAMONA WAGENER
Coaching • achtsame Lebenspraxis • Beratung
von Herz zu Herz



rw@herzens-raum.info
www.herzens-raum.info
+49 163 7955 111

Bismarckstr. 19a , 57250 Netphen
0271-38778989
www.naturheilpraxis-ramonawagener.de
&
www.herzens-raum.info

Ramona Wagener

Veranstaltungen 2019

Villa Vielfalt

Roster Str. 49, 57072 Siegen



HERZENS°RAUM
Ramona Wagener
Heilpraktikerin & Integraler Coach

Weil DU wertvoll bist!

Morgenmeditation

immer donnerstags von 7.30 – 8.05 Uhr

Sie möchten wacher, zentrierter und gleichzeitig entspannter in Ihrer Arbeit sein? Sie möchten Stress und Druck auf Ihrem Arbeitsplatz abbauen? Sie suchen nach einer Möglichkeit, Meditation in Ihrer Morgenroutine zu integrieren?

Sie haben die Möglichkeit, 5er Karten zu erwerben. Eine 5er Karte kostet 35 Euro. Bitte melden Sie sich dazu bitte vorher bei mir. Gerne dürfen Sie auch einmal vorab unverbindlich teilnehmen. Eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail hierzu ist unbedingt erforderlich.

Achtung: von Mitte Dezember bis einschließlich Januar findet keine Morgenmeditation statt!



*Stille
Jener magische Moment,
in dem es ganz still ist in dir.
Dort gibt es kein Aussen mehr,
kein Suchen,
kein Festhalten,
kein Verändernwollen.
Dort gibt es nur dich und den Moment.
In der Stille ist alles enthalten,
verbunden mit dir und allem, was ist.
Und du weißt:
Alles ist vollkommen.
Stille*