



Erweckung der Lebensenergie durch Bewegung und Atmung.

**Meditationsretreat mit Eva Richter und Ida Ferdinand
vom 14.08 bis 16.08 im Benediktshof Münster-Handorf**

Ein Weg zur Meditation durch die tibetischen Bewegungsübungen des Tsa Lung. Diese Form der Meditation aus der tibetischen Bön-Tradition verbindet Bewegung, Atem und Bewusstsein, um Körper und Geist zu beleben und zu stärken. Es werden energetische Kanäle und Zentren im Körper dynamisch aktiviert. Wenn Bewusstsein, Bewegung und Atem vereint werden, beginnen körperliche, emotionale und mentale Blockaden sich aufzulösen. Diese Meditation verbindet uns mit einer Quelle von Klarheit und offener Präsenz und inspiriert zu aufrichtigem und mitfühlendem Handeln in unseren Beziehungen und in der Welt.

In diesem Wochenend-Retreat führen die erfahrenen Meditations-Lehrerinnen Eva Richter und Ida Ferdinand auf zugängliche und transformierende Weise in die Tsa-Lung-Praxis ein. Eva Richter ist Psychotherapeutin in Münster, Ida Ferdinand ist Künstlerin, sie lebte in Kopenhagen.

Vorerfahrung in Meditation ist nicht erforderlich.

Das Retreat beginnt am Freitagabend um 18.00 und endet am Sonntag um 15.00.

Die Kosten betragen 160 €, darin ist jeweils ein Mittags-Imbiss und Kaffee und Tee-Pausen enthalten. Übernachtungskosten müssen separat beim Benediktshof bezahlt werden.

Anmeldung, Nachfragen, Infos unter: eva.richter@posteo.de