

* Meditations-Wochenende *

Intensive Meditation und TRE®-Körperarbeit



Ruhen in dem was ist

[Datum: Bitte anfragen!]

Begin: Freitag 19:30 Uhr

Ende: Sonntag 13:00 Uhr

*Ort: Balance-Zentrum für Energie- und Körperarbeit in **Dresden***

*Leitung: **Gopal***

In diesen 2 Tagen tauchen wir ein in das, was wir jenseits unserer persönlichen Geschichte sind. Durch die Kombination von Nervensystemregulation mit TRE und Meditation erreichen wir besonders schnell tiefe Zustände von geistigem Frieden und Stille. So kann dieses Wochenende zu einem Neustart werden für Körper, Geist und Seele :-)

Freitag

Anreise

(Abendessen individuell)

19:30 - 20:00 Uhr: Begrüßung (*keine* Vorstellungsrunde)

20:00 - 20:30 Uhr: Einführung TRE

20:30 - 21:30 Uhr: TRE

21:30 - 22:00 Uhr: Stilles Sitzen

Samstag

(Frühstück individuell)

8:00 - 9:00 Uhr: Raum für Fragen/Mitteilungen in der Runde

9:00 - 10:00 Uhr: TRE

10:00 - 11:00 Uhr: Stilles Sitzen

(Mittagessen individuell)

14:00 - 15:00 Uhr: Kundalini-Meditation

15:00 - 16:00 Uhr: Stilles Sitzen

(Abendessen individuell)

19:00 - 20:00 Uhr: [Variabel je nach Gruppensituation]

20:00 - 21:00 Uhr: Stilles Sitzen

Sonntag

(Frühstück individuell)

8:00 - 9:00 Uhr: Raum für Feedback/Mitteilungen

9:00 - 10:00 Uhr: TRE

10:00 - 11:00 Uhr: Stilles Sitzen

11:00 - 12:00 Uhr: Kundalini-Meditation

12:00 - 13:00 Uhr: Stilles Sitzen

Verabschiedung in Stille, Ende des Meditations-Wochenendes



Anmeldung/Info

Gopal, Heiler und Traumatherapeut

gopal@traumaheilung.net

Tel. 0176-72718821

Dieses Wochenende ist nur für ernsthafte Sucher und psychisch/körperlich stabile Menschen geeignet. Du nimmst in eigener Verantwortung teil. Für die Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch notwendig, damit du genau weißt, wie dieses Wochenende abläuft und du einschätzen kannst, ob es für dich hilfreich ist.

- Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Trainingshose).
- Die Veranstaltung beginnt ab mindestens 4 und hat maximal 8 TeilnehmerInnen.
- Es kann nur als Ganzes teilgenommen werden, spätere Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich.
- Eine Stunde „Stilles Sitzen“ beinhaltet 10 Minuten Gehmeditation, wir sitzen also maximal 30 Minuten am Stück.
- Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Links

[Balance-Zentrum](#)

[Was ist TRE?](#)

[TRE Einführung mit Gopal \(Video\)](#)