

MEDITATION

2-Tages Einführungs-Seminare in Eckernförde

**Ein Weg in die Stille und zu sich selbst.
Kraft aus innerer Einkehr schöpfen.**

Einführungsseminar

In den Einführungsseminaren bieten wir vielfältige Meditationen (Körper- Bild-, Wort- und geführte Meditationen, Imaginationen und Mantren) an, sodass jeder die für ihn passenden Übungen finden kann, die ihm helfen, einen gesünderen Alltag zu gestalten.

Folgeseminare

In den weiteren Seminaren wiederholen und vertiefen wir die Übungen und lernen diese durch regelmäßiges Üben zu festigen. Wir beschäftigen uns dann auch mit der praktischen Gestaltung des inneren Lebens.

"Wenn der Mensch einmal beginnt, Meditationen zu machen, so vollzieht er damit die einzige wirklich völlig freie Handlung in diesem menschlichen Leben."

Rudolf Steiner

Oster-Seminar:
18. / 19. April 2025

Seminar 2:
9. / 10. Mai 2025



In die Tiefe der Seele zu den Quellen des Seins.

Liebe Freunde der Meditation,
wir laden euch herzlich ein, an unserem Einführungskurs in die Meditation teilzunehmen!

Ihr könnt verschiedene Meditationsarten und -inhalte kennenlernen, wobei es vor allem um das eigene Erleben und den praktischen Umgang mit den Meditationen geht.

Besonders in der Zeit von Karfreitag und Ostersamstag möchten wir die Kraft dieser Tage nutzen, um durch die Stille ins Licht zu gehen.

Wir freuen uns auf euch!

Sabine und Ralph

Wie wir arbeiten

Nach jeder Meditation ist Zeit für Nachklang, Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

Wir haben auch immer wieder kleine und größere Pausen vorgesehen.

Termine:

Seminar 1

Freitag, der 18. April 2025
von 10-18 Uhr mit Pausen

Samstag, der 19. April 2025:
von 10-16 Uhr mit Pausen

Seminar 2

Freitag, der 9. Mai 2025
von 10-18 Uhr mit Pausen

Samstag, der 10. Mai 2025:
von 10-16 Uhr mit Pausen

Kosten:

€ 240,- pro Wochenende

Die Seminare sind auch einzeln buchbar.

Die Seminarreihe wird fortgesetzt.

Weitere Informationen per Email oder über unsere Internetseite.

Meditation

Die Weisheitstraditionen kennen viele Wege der Meditation. Allen gemeinsam ist der stille Weg nach innen, die Erfahrung der Realität der seelisch-geistigen Welt und die Achtung allen Lebens.

Meditation ist gesund für Körper Seele und Geist und hilft uns unsere innere Balance wieder herzustellen.

Wir betrachten den Menschen als ein soziales Wesen, das eng mit der Natur und dem Kosmos verbunden ist.

Durch Meditation, handlungsorientierte Achtsamkeit und die Arbeit mit dem inneren Kind, kommen wir in Kontakt mit unserem inneren Menschen.

**„Immer sollte in uns die Stille sein,
die nach der Ewigkeit hin offen steht
und horcht.“**

Romano Guardini



Praktisches

Seminarort

Das Seminar findet statt im Haus von
Impulse-Seminare
Gassstraße 5
24340 Eckernförde

Durch Bauarbeiten ist die der Zuweg zum Haus verändert:
Zu Fuß entweder über Pferdemarkt oder Burgwall.
Parken kann man im Parkhaus in der Noorstraße, dessen oberer Ausgang zum Burgwall führt und von dort in die Gassstraße.
Über den Pferdemarkt erreicht man das Haus auch mit dem Auto, kann dort aber nicht parken.

Praktisches:

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung und etwas zu schreiben mit.
Meditationskissen und Stühle sind vorhanden.

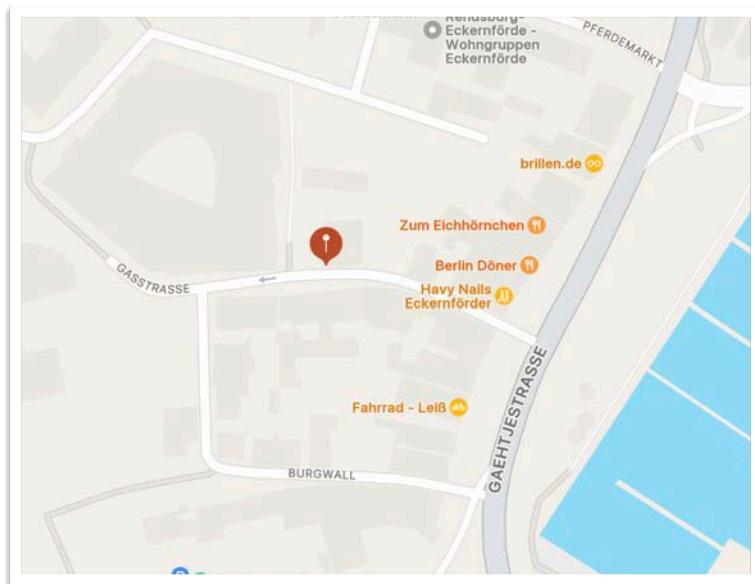
Für Getränke ist gesorgt.

In der Mittagspause sind verschiedene Restaurants und ein Biomarkt in ca. 10 Minuten zu Fuß zu erreichen.

Kursleiter:

Sabine und Ralph Knyrim
Berendlund 12
24881 Nübel

Telefon 04621 54 7 92 35
Email:
post@vidar-companions.de
www.vidar-companions.de



Sabine und Ralph Knyrim

Wir sind seit 30 Jahren verheiratet und freuen uns über die Lebenswege unserer erwachsenen Töchter.
Wir haben Erfahrungen in unterschiedlichen Bildungssystemen und Berufsfeldern gesammelt und durften vielfältige Begegnungen in unseren Nachbarländern machen.
Seit unserem frühen Erwachsenenalter begleitet uns die Spiritualität als Leitstern durch unser Leben. Auf diesem Weg haben wir wertvolle Erfahrungen gemacht, wichtige Begegnungen gehabt und kontinuierlich selbst meditativ gearbeitet.

Beruflich stand die Kommunikation zwischen den Menschen im Zentrum unserer Tätigkeiten: als Schauspieltherapeutin und -trainerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Aura-Soma Beraterin, Meditationslehrerin und als Einzelhandelskaufmann, Unternehmer, Coach und Geschäftsführer einer Beteiligungsgesellschaft.

Heute sind wir gemeinsam als Entwicklungsbegleiter, Resilienztrainer, Meditationslehrer, Coaches, Berater, Aufsteller und Kursleiter tätig.

Auf unseren Lebenswegen haben wir durch persönliche und berufliche Krisen gelernt, unser Schicksal zu verstehen und mit diesem zu gehen.

Seit vielen Jahren arbeiten wir an der Integration geistiger Gesetze und deren Wirkungen in den persönlichen und beruflichen Alltag.

