

Veranstaltungsinformation**Meditationsretreat****Leitung: Jonas und Gabriele Helbig****Samstag, 03.11.2018 / ganztägig 09.00 – 18.00 Uhr****Kosten: € 60,- p.P., inkl. Verpflegung****“Der Weg zur inneren Achtsamkeit”**

Meinen eigenen Rhythmus spüren, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, Frieden und Harmonie in der Einfachheit finden, Vertrauen und Hingabe in das Prinzip Schöpfung und „Ja-Sagen“ zu mir selbst und der Welt, die mich umgibt. Wir wollen Sie behutsam und achtsam in diesen besonderen Tag begleiten und abwechselnd Meditationen, Bewegungsimpulse, Atemübungen und Körpersensibilisierungsangebote anbieten. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Bringen Sie bitte eine Decke und warme Socken mit. Damit wir gemeinsam beginnen können, gibt es ab 8.30h ein kleines Frühstück.

**Ab 19.00 Uhr: Bildervortrag Himalaya-Reise 2018 (Kosten: € 5,- p.P.)**

Unsere diesjährige Trekkingtour in den Himalaya hat uns wieder einmal aufs Neue mit unserer Einzigartigkeit, sowie unserer Teilhaftigkeit in Allem konfrontiert. Wir konnten unsere Einfachheit erleben, unser „so sein“ in der Welt (losgelöst vom Alltäglichen) und konnten in der Stille und Einsamkeit in unseren „Seelenspiegel“ blicken, um uns zu erkennen und erkannt zu werden. Wir konnten auf diesem „Dach zum Himmel“ das Göttliche als Teil von uns ein- und ausatmen.

Info und Anmeldung bis 13.10.2018: Jonas Helbig: jo.helbig@gmx.de oder unter 0162 4124299

Die beiden Veranstaltungen können gesondert gebucht werden. Verbindliche Anmeldung ist bis 27.10. erforderlich, da die Platzzahl begrenzt ist.

Wenn Sie am Vortag schon ankommen möchten oder auch von Sa auf So im Forsthaus übernachten wollen, steht Ihnen für 25,-€ (incl. Frühstück, Bettwäsche und Handtücher) unser Matratzenlager zu Verfügung. Bei rechtzeitiger Anmeldung können Sie auch für 45,- € im Gästezimmer (Doppelbett) übernachten.

