

Meditation – deine Reise zu dir selbst

Finde deine Balance und innere Klarheit

Dieser Kurs lädt dich ein, in einer persönlichen Atmosphäre etwas für dein Wohlbefinden zu tun. Durch Yoga und Meditation kannst du innere Balance und Stabilität finden, Freude spüren und neue Klarheit gewinnen. Gemeinsam erkunden wir, wie du Blockaden lösen und unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Depression oder Langeweile besser verstehen und in positive Kraft verwandeln kannst.


Wir verbinden traditionelles Wissen mit modernen Ansätzen und nehmen uns Zeit für deine individuellen Fragen. Dabei geht es nicht darum, Theorien auswendig zu lernen, sondern mit Ruhe und Achtsamkeit neue Perspektiven zu entdecken. Erlebe, wie sich innere Gelassenheit positiv auf dein Leben und deine Gesundheit auswirken kann.


 **Wann:** am **21.03.2025** um 18 Uhr **Schnupperstunde**

Ab dem **28.02.2025** immer **freitags 18 Uhr**

10 Einheiten, jeweils 90 Minuten

Bitte mitbringen: **Yogakissen** (wenn vorhanden), **Decke** und **warme Socken**

 **Kursleitung:** **Peter Heins**, Yoga Lehrer, Coach für Meditation und Bewusstseinsentwicklung, Heilpädagoge

 **Kosten:** **180 €** für den 10er Kurs

144 € reduzierter Preis für Mitglieder des Gesundheitszentrums

Infos von Peters Homepage: <https://zurueck-zur-balance.jimdosite.com/>

Zu meiner Geschichte

Mein Name ist Peter Heins, ich bin in Norddeutschland geboren und aufgewachsen. Seit meiner Jugend, so ab 14 Jahren begannen sich spirituelle Prozesse zu zeigen. Ohne wirklich zu verstehen was diese bedeuten, sind sie einfach passiert. Nach und nach befand ich mich in einem spirituellen Prozess, der jahrelang mein Leben veränderte.

Das Leben passiert von selbst.

Ganz gleich wie die Umstände in mir oder um mich herum sich zeigen mögen, es ist alles ein Ausdruck des einen göttlichen SELBST. Diese Einheit, dieser Frieden sind immer da, doch das Ego, das in sich getrennte und gesplante Selbst, kann es niemals erfahren. Nur das SELBST erfährt sich selbst.

Yoga Lehrer

Couch für Meditation und Bewusstseinsentwicklung

Heilpädagoge

Alternative Psychotherapie

Individuelle Beratung

Alternative Lebensberatung