

# Meditationstage

mit

## Felix Baritsch

Zur Vertiefung innerer Dimensionen von Frieden, Freiheit und Stille  
biete ich jeweils am *ersten Samstag* des Monats  
einen offenen Meditationstag an.

Durch die meditative Erfahrung unserer wahren Natur  
lösen und befreien wir uns schrittweise vom zwanghaften Denken,  
heilen im Einklang mit der Wirklichkeit und können unsere  
Lebenswelt liebevoll, erwacht und weise gestalten.

Dazu üben wir stille Meditation, Präsenz und Achtsamkeit  
aus buddhistischen und indianischen Traditionen,  
ganzheitliches Energie- und Körpererleben,  
kreatives Visualisieren,  
den heilenden Umgang mit Emotionen,  
kontemplative Erkenntnis der endgültigen Realität  
sowie Meditation zur Entwicklung des Herzens durch  
liebende Güte und Mitgefühl.

**Nächster Termin: Samstag 7. Sept 2019**

10 – ca. 17 Uhr

Veranstaltungsort: Saseler Weg 7, Hamburg  
(U1 Volksdorf)

Unkostenbeitrag: 45 € pro Person  
Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung und weitere Infos: [FelixBaritsch@t-online.de](mailto:FelixBaritsch@t-online.de)

**Tel: 040 – 511 57 52**

Meditationstage immer aktuell auf [www.baritsch.de](http://www.baritsch.de)

Die nächsten Termine: 2. Nov., 7. Dez. (keine Meditation im Oktober)