

Lær at meditere efter ældgammel yogisk teknik i Stege og Vordingborg

Fra 25. november til 1. december kan man i et stort antal byer landet over opleve, hvad Heartfulness Meditation kan gøre for den enkelte – bl.a. i Stege og Vordingborg.

Mange er optaget af en travl og stresset hverdag med fokus i mange retninger og savner indre ro.

Pauser med stilhed og fokus rettet indad gør det muligt at finde livets røde tråd, ligesom kommaer og mellemrum er nødvendige for at give mening til en bog. I dag bekræfter videnskaben, at meditation bl.a. forebygger stress, øger koncentrationsevnen, giver bedre søvn kvalitet og har en positiv indflydelse på vores sundhed.

Ældgammel yogisk teknik

Heartfulness Meditation er en unik metode, som anvender transmission, en ældgammel yogisk teknik. Transmission er en subtil energi som fremmer fordybelsen og forbindelsen til hjertets kvaliteter, så som enkelhed, indsigt og glæde.

På 24 forskellige steder i Danmark bliver der i denne uge mulighed for at høre om metoden og praktisk at opleve meditation på hjertet og en guidet afslapningsøvelse.

Undervisning og vejledning i Heartfulness meditation er åben for alle over 16 år og er gratis. Den findes i flere af de store byer i Danmark og internationalt i de fleste lande i verden.

Tiden kalder på forandring. Heartfulness Meditation udbydes via den almennyttige forening SRCM, en NGO tilknyttet FN. Foreningen arbejder for at bevæge verden, hjerte for hjerte, til en bedre balance mellem krop, sind og ånd ud fra erkendelsen af, at al forandring starter hos den enkelte.

Find samtlige Heartfulness events, tider og steder på www.HeartfulnessMeditation.dk.

Tid og sted i Stege og Vordingborg

Stege Bibliotek, 1. sal, Møllebrøndstræde 12, 4780 Stege –
Onsdag d. 27. november 2019 kl. 17-19

Vordingborg Bibliotek, mødelokale 1. sal, Sydhavnvej 6, 4760
Vordingborg – Mandag d. 25. november 2019 kl. 17-19



Foto:
Heartfulness meditation Denmark