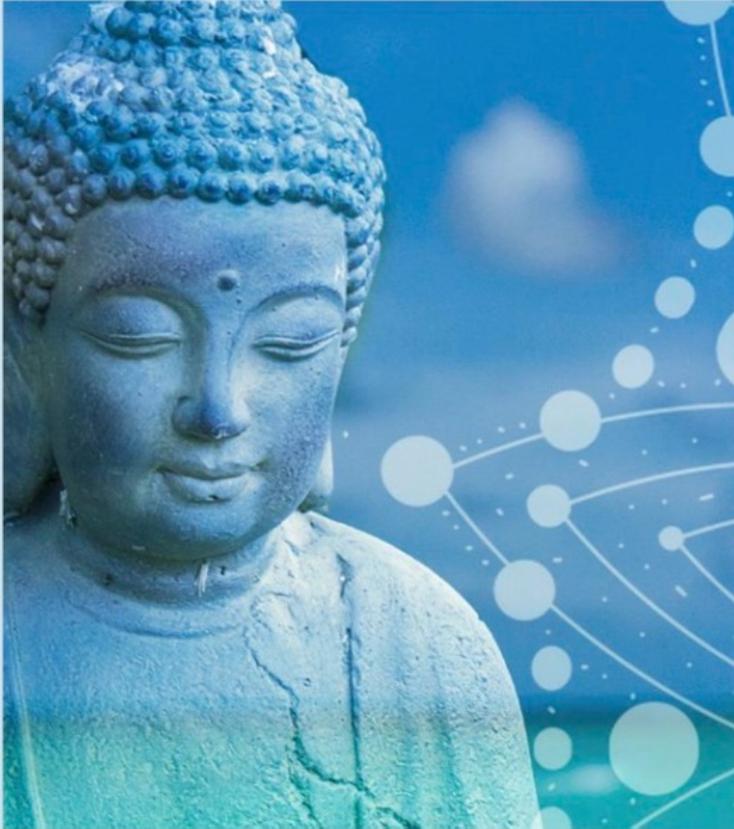


WORKSHOP



Meditation **Thema Angst** mit Doris Iding

Samstag 10. Dez. 13 - 16:00
Im Rothof, Denningerstrasse 120
81925 München

„Lauf nicht weg vor der Angst. Es ist wichtig, mit dem zu „sitzen“, was gerade ist“ sagt Autorin und Achtsamkeit - Trainerin Doris Iding. „Mittels Meditation kannst du erkennen, dass du nicht deine Gedanken bist. Du „hast“ keine Angst - da ist vielleicht Angst, und du lernst, mit ihr umzugehen.“

Beitrag: 60EUR
Anmeldung unter
doid@gmx.de



www.glueckundachtsamkeit.de

Meditations-Workshop mit Doris Iding **„Begegne der Angst mit einem Lächeln“**

Tauche gemeinsam mit Doris Iding in die Praxis der Meditation, Yoga und der Stille ein.

Doris Iding ist ursprünglich Ethnologin und beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit der bewussten Integration verschiedener spiritueller Traditionen in den Alltag. Für sie ist Spiritualität nur dann von Nutzen, wenn sie in das Leben und die Arbeit des spirituell Praktizierenden integriert wird. Sie möchte aufzeigen, dass alles Yoga ist. Doris Iding ist Buchautorin, freie Journalistin, Ghostwriterin für die Themenbereiche Yoga, Wellness und Gesundheit. Darüber hinaus bietet sie Seminare zum Thema Achtsamkeit, Meditation und Kreatives Schreiben an.

*„Die Stille ist die Sprache Gottes.
Alles andere ist eine schlechte Übersetzung.“
Rumi*

Mehr Infos zu Doris: **www.glueckundachtsamkeit.de**
Anmeldung: **doid@gmx.de**