



# Herzensgespräche für Dich und Mich

## Meditationsreihe

Wenn sich das Jahr noch ganz frisch anfühlt und neue Vorhaben vielleicht gerade in die Tat umgesetzt werden, besinnen wir uns wieder auf die Wichtigkeit und Bedeutung von Stille. Wir gönnen uns diese Zeiten des Auftankens und öffnen uns für eine liebevolle Haltung uns selbst und anderen gegenüber. Deshalb lade ich dich ein, in dem Glanz eines neues Jahres dir selbst Gutes zu tun und in dieser Meditationsreihe dieses Heilsame auch auf andere Menschen auszudehnen.

Die geführten Meditationen haben zum Ziel uns und unser Herz in den Mittelpunkt zu stellen, nach innen zu lauschen, die eigene Herzensverbindung wieder aufzufrischen. Oftmals kommt unsere Herzensverbindung, unsere Beziehung zur eigenen Weisheit und inneren Stimme, zu kurz. Außerdem dehnen wir in dieser Meditationsreihe diese heilsame Herzensenergie auch auf andere Menschen aus.

### Themen:

**DI, 05.2.2019:** „Sich liebevolle Güte schenken“

**DI, 12.2.2019:** „Dankbarkeit erfahren“

**DI, 19.2.2019:** „Die eigene Herzensverbindung stärken“

**DI, 26.2.2019:** „Herzenswünsche für Freunde und Freundinnen“

**MO, 4.3.2019:** „Herzenswünsche für deine Nächsten“

Es finden überwiegend dienstags und einmal montags, in der Zeit von 19.00 bis 20.00 Uhr geführte Meditationsabende, sogenannte Herzensgespräche, statt. Die Meditationsabende haben einen jeweiligen Themenschwerpunkt.

### Anmeldung erforderlich unter:

[www.mariatrost.at](http://www.mariatrost.at), [office@mariatrost.at](mailto:office@mariatrost.at), +43 316/39 11 31

### REFERENTIN



**Mag. Verena Kompacher,** Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Mentaltrainerin. Beschäftigt sich seit 2003 mit Meditation, innerer Einkehr und Selbsterforschung. Nimmt regelmäßig an Retreats und Schulungen mit entsprechenden Schwerpunkten im In- und Ausland teil. Darüber hinaus folgen immer wieder Aufenthalte in Ashrams/ Meditationszentren.

[www.zurueck-zum-herzen.at](http://www.zurueck-zum-herzen.at)

### TEILNAHMEBEITRAG

**€ 45,00** für alle 5 Termine  
Einzelabend € 10,00

Die Abende können auch einzeln besucht werden!



Lebensbegleitung &  
Spiritualität

Workshop/Kursnummer: 19-65