



# Herzensgespräche im Frühling

## Meditationsreihe

In dieser Meditationsreihe geht es darum, sich für eine freundliche und liebevolle Haltung sich selbst gegenüber zu öffnen und Kraft zu tanken. So, wie der Frühling uns vor Augen führt, dass jedem Anfang wiederum ein ganz besonderer Zauber innewohnt, so wollen auch wir diese Zeit nutzen, um den Fokus auf die wesentlichen Dinge des Leben zu lenken und unser Herz wieder ein Stückchen weiter werden zu lassen, sodass alles darin Platz findet.

Für diese Veranstaltung braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Du bist herzlich willkommen so wie du bist. Im Zentrum dieser Reihe steht ein freundlicher, wertschätzender Umgang sich selbst und den Mitmenschen gegenüber und die Bereitschaft sich nach innen zu wenden.

Es finden jeweils in der Zeit von 19.00 bis 20.00 Uhr, geführte Meditationen, sogenannte Herzensgespräche, statt. Die Meditationsabende haben einen jeweiligen Themenschwerpunkt.

### **Termine und Themen:**

#### **Mittwoch, 24.04.2019:**

„Mir selbst ein guter Freund/eine gute Freundin sein“

#### **Dienstag, 30.04.2019:**

„Die Sprache meines Herzens wahrnehmen“

#### **Dienstag, 07.05.2019:**

„Herzenswünsche verschenken“

#### **Dienstag, 14.05.2019:**

„Dankbarkeit erleben“

#### **Dienstag, 21.05.2019:**

„Ich freu` mich mit dir – Mitfreude erfahren“

### **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: 18-328