



# Herzensgespräche

## Meditationsreihe

Die Herzensgespräche finden in diesem Jahr noch einmal im wunderbaren Bildungshaus Mariatrost statt – genießen und wertschätzen wir diese Gelegenheit. In dieser Meditationsreihe schenken wir uns ganz bewusst Zeit – eine Zeit der Stille und eine Zeit des Auftankens.

Wir öffnen uns für eine liebevolle Haltung uns selbst und anderen gegenüber, spüren unserer eigenen Herzensverbindung nach und erahnen die Kraft eines, aus ganzem Herzen, gelebten Lebens.

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.

### Themen:

**Dienstag, 10.09.2019:** „Ich öffne mein Herz für mich“

**Dienstag, 17.09.2019:** „Dankbarkeit in mir wahrnehmen“

**Dienstag, 24.09.2019:** „Was sagt mir mein Herz? – In mein Herzen hinein hören“

**Dienstag, 01.10.2019:** „Herzenswünsche verschenken“

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

### Anmeldung erforderlich unter:

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

### REFERENTIN



**Mag. Verena Kompacher,** Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Yogatrainerin, Mentaltrainerin. Beschäftigt sich seit 2003 mit Meditation, Yoga, 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

**€ 36,00** für alle 4 Termine  
Einzelabend € 10,00

Die Abende können auch einzeln besucht werden!



Lebensbegleitung &  
Spiritualität

Workshop/Kursnummer: 19-357