



Wilma Dirks

Meditation der vier Himmelsrichtungen



Herzchakra-Meditation

- Einfache leichte Bewegungen, im gleichen Rhythmus einer Musik. Jeder Termin kl. neue Bewegungsvariante
- Rhythmus gibt Struktur und Stabilität, gerade in Phasen der Veränderung. Als Übung zur Achtsamkeit
- Übung kann zu Hause weiter durchgeführt werden
- Zwischendurch kleine Wahrnehmungs- und Bewusstheits-Übungen
 - **Für wen?** Für jede/r die/der in der Beweglichkeit nicht besonders eingeschränkt ist. Kein Anspruch auf Perfektionismus. Freude darf sein ;-)).

**Ort: Räume Praxis Regina Mader,
Troisdorf-Bergheim, Siegstraße 16 b**

Termine jeweils Do von 17 – 18 Uhr – außer Feiertage

1. Kurs 3 Termine: 02. + 16. Mai + 23. Mai/ 33 Euro

Dann immer 4 Termine – beginnend am 1. Do.

2. Kurs: 06. + 13. + 20. + 27. Juni / 44 Euro

3. Kurs: 04. + 11. + 18. + 25. Juli / 44 Euro

August – keine Termine und

4. Kurs: 05. Sept. (4 Donnerstage)

Anmeldung per e-mail: wilma.dirks@t-online.de

T: 0228 35 078 35 Über mich: www.wilma-dirks.de

Was mich antreibt.

*Was kann der Wahrheit näher sein,
als die Quelle unseres Wesens,
um im höchsten und besten Sinne,
mit dem Wandel umzugehen?*

Es geht darum, mit Körper-Seele-Geist so im Einklang zu sein, um das Leben zu leben, so wie das Leben und wir wirklich sind. Das bedeutet vor allem, altes gewohntes Denken, das nicht mehr dienlich ist, wahrzunehmen und den Mut zu haben, es aufzugeben. Womit ich in den letzten Jahren experimentiert habe war, wie ich mein Denken aus eingefahrenen unbewussten Mustern befreien konnte, um mich ganzheitlich auszurichten. Dabei fand ich heraus, wenn man die Aufmerksamkeit

„zu viel“ auf das lenkt, was man *nicht* haben will, dann verstärkt man genau das. Es ist ein Paradoxon. Damit anders umzugehen, sollte mich dann lange beschäftigen.

Und der erste Lern-Schritt ist, sich auf der Ebene KÖRPER (Körper – Gefühle – Gedanken) bewusster zu sein. Statt voreingestellten Gedanken die Herrschaft zu überlassen.

„JA zum Leben“ bedeutet auch, zum richtigen Zeitpunkt „Nein“ zu sagen. Es geschieht aus der Balance der natürlichen Grenzen auf der körperlichen Ebene und der Freiheit des Geistes. Das ist der Schlüssel, damit sich „Körper – Seele – Geist“ im höchsten und besten Sinne entfalten kann. Zugegeben – es ist ein Nuancen-Spiel.

Mehr dazu, siehe www.wilma-dirks.de