

Ein Abend mit Musik, Stille und Herz-Meditation

„
**OH HERZ, SEI
IN KEINEM
AUGENBLICK LEER
VOM STROM DER
LIEBE!** (HAFIS, PERS. DICHTER)



EVA KNOCHE –
IMPULSGEBERIN.
COACH, SPEAKERIN

EIN ABEND MIT MUSIK, STILLE UND HERZ-MEDITATION

Mit Musik geht alles besser und leichter wird's auf den Flügeln von Rhythmen. Wir arbeiten mit einfachen Klängen, Poesie und Rhythmen. Grundlage für die Rhythmen ist die persische Rahmentrommel (Daf), mit der wir sinnbildlich unser Herz zum Schwingen bringen. In den Stille-Phasen erfahren wir die Herz-Meditation sowie Atemübungen. Anschließend gehen wir gestärkt und beseelt in unseren Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

www.herzmeditation.eu
www.heartmeditation.eu
www.menschen-in-entwicklung.de

Die Workshops und Mitmachkonzerte (Samâ) finden im Wechsel statt.
Termine 2. Halbjahr 2023:

Freitag, 25.08.2023, 18:00 - 19:15

Workshop im Stimmforum

Freitag, 29.09.2023, 18:00 - 19:15

Samâ im Stimmforum

Freitag, 24.11.2023, 18:00 - 19:15

Workshop im Stimmforum

Mittwoch, 13.12.2023, 18:30 - 20:00

Workshop im Kulturtreff Bothfeld

**Termine im Stimmforum: 15,-€ pro Termin
oder alle 3 Termine 40,-€
Termin im Kulturtreff Bothfeld: 10,-€**

**Anmeldungen für Termine
im Stimmforum:
info@evaknoche.de
und im Kulturtreff:
kulturtreff.bothfeld@t-online.de**