



## \*\*\* Urlaub im Innenraum

In Zeiten gewaltigen Wandels im Äußeren kann es hilfreich sein, Erholung und Ruhe im Inneren zu finden.

An diesem Tageskurs gehen wir zunächst auf eine **Reise zu wohliger Beweglichkeit**. Innere Wahrnehmung steht dabei im Mittelpunkt. Welche Bewegungen sind passend, welche lösen Bremsen, die eine freie Beweglichkeit behindern, welche bringen das Wohlgefühl eines leichten Fließens?

Auf einer **Raumreise** bietet sich dann die Möglichkeit, sich viel größer und umfassender zu erfahren. Wachsendes ganzheitlich inneres Empfinden erweitert die nur auf einzelne, oft schmerzende Bereiche begrenzte Wahrnehmung des Körpers. Ein fließendes Raumgefühl stellt sich ein.

Bei Interesse gebe ich auch einen Einblick in die **Selbsterinnerungsreise**, die das Bewusstsein spielerisch und mühelos in die Tiefe des eigenen Seins führt - und an die ich mich selbst nach 20-jähriger Pause meines Meditationslehrerseins Anfang des Jahres wieder erinnert habe. Bei Bedarf kann in den darauffolgenden Tagen eine individuelle Anleitung samt ersten Reisebegleitungen folgen. Danach kann dieses sanfte Nachinnengehen Tag für Tag eigenständig erlebt werden - für mehr Ruhe, Lebenskraft und Selbstgefühl im Alltag... .

## Tages-Kurs

**Donnerstag, 26. Mai 2022** (Christi Himmelfahrt), 10:30 bis ca. 18:00 Uhr  
Mittagspause von ca. 13:00 bis 14:30 Uhr

Das Erlernen der Selbsterinnerungsreise ist in von Freitag bis Sonntag möglich, in 4 Schritten von je 1 bis 2 Stunden - und kann gerne mit einem Urlaub vor Ort im schönen Westerwald - nach Absprache eventuell mit Übernachtung/Verpflegung hier im Haus - verbunden werden.

**Kursgebühr für den Tageskurs:** ab 4 Teilnehmer/innen jeweils 89.- Euro je TN (bei 3 TN: 109.-, bei 2 TN: 149.- Euro je TN ), Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich.

**Kursort & Anmeldung:** Vedaland Atelier für Schlaf & Bewegung, Kontakt siehe unten.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen!

Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden. Eine Anfahrtsbeschreibung gibt es unter:

<http://www.vedaland.de/anfahrt.htm>

**Volker Höbel    Bahnhofstr. 14    56414 Wallmerod**  
**Telefon 06435-913070    e-mail: vedaland@web.de**  
**www.soma-navi.de      www.beweglich-sein.de**