

Vom 26.05. - 29.05.2023  
im Parimal Gut Hübenthal

# MEDITATION UND STILLE

## Meditations Retreat mit Umda

Meditation ist ein wertfreies Beobachten von dem was ist, eine der ältesten Formen um den Weg zu sich selbst zu finden und in dir an zu kommen. In einem Raum von Achtsamkeit und Annahme meditieren wir gemeinsam. Die im Programm enthaltenen aktiven Meditationen helfen dir Spannungen abzubauen. Du schulst dein inneres Beobachten und erfährst Entschleunigung, Entspannung und Stille. Das Seminar unterstützt dich loszulassen und tiefer in deine Sein einzutauchen. Es ist sowohl für Neueinsteiger, als auch für erfahrene Meditier geeignet. Ich freue mich über deine Teilnahme.

*Umda Dieter Goll*



BEGINN: Fr. 17 Uhr  
ENDE: Mo. 14.00 Uhr

SEMINARGEBÜHR  
220.-€, ermäßigt 140.-€,

zzgl. Übernachtung & Verpflegung  
[info@parimal.de](mailto:info@parimal.de)

WEITERE INFOS  
[www.meditationundstille.de](http://www.meditationundstille.de)  
[www.parimal.de](http://www.parimal.de)

FRAGEN & ANMELDUNG  
Umda 0176 4578 4670  
[umda.goll@gmx.de](mailto:umda.goll@gmx.de)

