

Achtsamkeit und Verbundenheit mit Iris Eichholz

Das Gefühl, im eigenen Leben am richtigen Platz zu sein und aus dieser Gewissheit heraus in Verbundenheit zu leben mit allem, was ist: was zunächst klingen mag wie ein ferner Wunschtraum ist in Wirklichkeit etwas, das wir bewusst üben und in unser Leben integrieren können.

Wir erfahren und erforschen in diesen 90 Minuten durch Übungen, Meditation und Austausch ganz einfache Wege, Verbundenheit zu kultivieren.

Vorerfahrungen sind nicht nötig - Menschsein reicht.