

Atemreise in die Welt des Innern  
Abenteuer Natur von Körper und Geist entdecken  
Leben im Augenblick

Sanfte Meditationen, inspiriert von Thich Nhat Hanh

- Sitzen – Gehen - Sitzen

Sich atmen und bewegen lassen  
Den Wandel in Körper und Geist wahrnehmen  
Dem Atem Freiheit schenken  
Lebendig sein

Im Zuhause ankommen  
Lauschen in die Tiefe der Stille  
Auf dem Weg nach Geborgenheit und innerem Frieden

Elemente aus Yoga und Qigong

Ärger wahrnehmen, zärtlich umarmen, tief verstehen  
Ärger in Mitgefühl verwandeln

Geist und Körper liebevoll zur Ruhe kommen lassen  
Tiefenentspannung

Intersein  
Sein wie ein Baum, einzeln und frei  
Wahrnehmen und geschehen lassen  
Sein im Hier und Jetzt

Gedanken ziehen lassen, wie die Wolken am Himmel  
Einen klaren, ruhigen, freien Geist entwickeln

Viel Spaß auf deiner Entdeckungsreise!  
Mit einem lieben Lächeln  
Carola Catoni

Melde dich einfach bei mir, wenn du Lust hast,  
mitzumachen!

