

## 23./24.11.: Stille und Fokus – Zeit für etwas Neues!

### Für Frauen

An diesem Wochenende verbinden wir die Stille mit dem Fokus auf das, was du in **2020** wirklich willst. Aus der Stille heraus findest du eine Klarheit, die dir helfen kann, zu erkennen, worum es dir in der Tiefe wirklich geht. Wir werden Zeiten der Stille und Meditation abwechseln mit Zeiten für gemeinsame Übungen. Immer mit dem Ziel, dich dabei zu unterstützen, worauf du im neuen Jahr wirklich deinen Fokus ausrichten willst. Meistens sagt uns der Kopf, was wichtig für uns ist. Fast alle guten Vorsätze für ein neues Jahr entspringen aus dem Kopf. Sag mal ehrlich, wie viele von diesen Vorsätzen hast du wirklich am Ende eines Jahres umgesetzt?

Verbinden wir uns aber in der Stille mit unserem Herzen, mit unserer Essenz zeigt sich auf einer viel tieferen Ebene, worum es wirklich geht. Von hier aus ein Ziel zu definieren hat wesentlich mehr Stärke, weil es deinem tieferen Sein entspringt. Es wird dir daher leichter fallen, deinen Fokus zu halten.

Wir verabschieden das ausgehende Jahr und richten uns in Klarheit und mit der frischen Energie unseres Herzens auf das neue Jahr aus.

Ich freue mich auf ein sehr intensives Seminar mit dir!

**Zeiten:** Samstag 10.00 – 20.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Der Ausgleich für dieses intensive Wochenende beträgt 180 Euro.

**Frühbucher bis 01.09.2019 zahlen 160 Euro.**

Alle weiteren Infos erhältst du bei Anmeldung.

*Lass deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald. Er soll klar werden, wie Wasser, das von den Bergen fließt. Lass trübes Wasser zur Ruhe kommen, dann wird es klar werden, und lass deine schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe kommen. Buddha*

## Achtsamkeitskurs – wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich! 10.09.- 12.11.2019

jeweils dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

- Kennst du das Gefühl, dass du, dein Leben nicht genießen kannst, weil dir einfach immer die Zeit „wegrennt“?
- Du wartest auf das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub, um endlich wieder entspannen und abschalten zu können?
- Manchmal rennst du durch dein Leben wie auf „Autopilot“ und weißt gar nicht, wie du von „A nach B“ gekommen bist?
- Und eigentlich wünschst du dir mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Leben?
- Mehr Zeit für dich und bewusste Zeit mit deinen Lieben?
- Mehr Präsenz bei dem, was du tust?

### In diesem Kurs geht es genau darum:

Mit Hilfe von drei Basismeditationen sowie vielen kleinen Achtsamkeitsübungen wirst du wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag finden. Du wirst dein Leben wieder bewusster gestalten und dadurch auch wieder mehr Freude empfinden, bei dem was du tust. Im theoretischen Teil werde ich dir Zusammenhänge der modernen Neurobiologie und Verhaltensforschung vermitteln. So bekommst du ein besseres Verständnis über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

**Achtsamkeit** ist eine innere Haltung der **Freundlichkeit**, der **Offenheit**, des **Annehmens** für die Dinge, so wie sie gerade sind. **Achtsamkeit** hat viel mit **Präsenz** zu tun: ich nehme bewusst wahr, was ich tue, fühle oder denke.

**Wichtig:** Der Kurs geht tief. Du solltest dir darüber im Klaren sein, dass dieser Kurs dein Leben verändern kann. **Bitte plane zum Üben täglich 20-30 Minuten Zeit für dich ein!**

**Material:** Du bekommst ein ausführliches Skript sowie drei geführte Meditationen von mir als Audio.

**Kosten:** 160 Euro

**Anmeldung Seminare 2019**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

10.09.- 12.11. (Pause am 01.10.!): Achtsamkeitskurs – wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich!

10.11. – Tag der Stille

23./24.11. Stille und Fokus

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

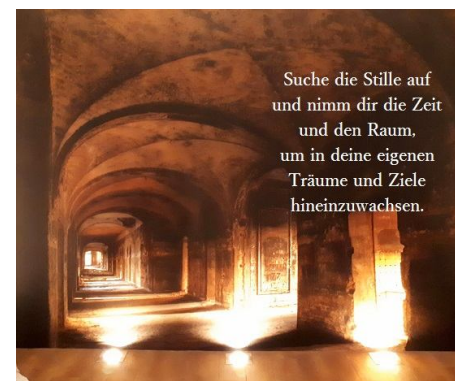
email: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit Zahlungseingang der Kursgebühr auf folgendes Konto:

Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Bei einer Absage bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 75 % der Kosten erstattet, bei einer Absage, die innerhalb der 2 Wochen vor Kursbeginn erfolgt müssen die Kursgebühren zu 100% bezahlt werden.



## Tag der Stille

10.11.2019

### Stille – löst allein das Wort eine Sehnsucht in dir aus?

Die Stille in unseren Alltag einzuladen ist für unser Wohlbefinden gerade in unserer hektischen Zeit wichtiger denn je. Wir sollten immer wieder „kleine Inseln“ der Stille in Laufe eines Tages aufsuchen.

An diesem Tag werden wir der Stille begegnen. Ich zeige dir Wege der Meditation, um in dir stiller und zentrierter zu werden, sowie Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag und deine Arbeit.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück zum Kennenlernen. Anschließend werden wir still und dennoch gibt es Raum für Austausch 😊.

Der Ausgleich für diesen Tag in den wunderschönen Räumen der Villa Vielfalt beträgt 85 Euro. Für Teilnehmer\*innen des Achtsamkeitskurses: 50 Euro

Bitte (falls vorhanden) mitbringen: Meditationskissen, Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, feste Schuhe

Außerdem etwas für das gemeinsame Frühstück.

Zeiten: 9.00 – 18.00 Uhr

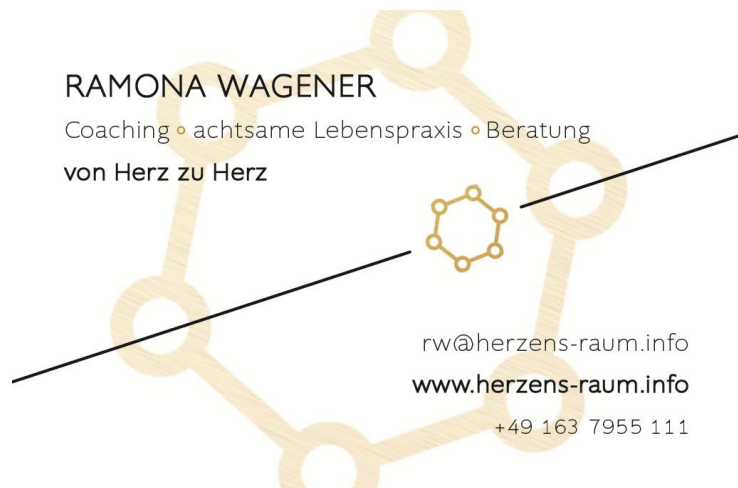
**Naturheilkunde meets Coaching** seit 2003

Ganzheitliche Kinderwunschbehandlung

Frauenheilkunde

Achtsame Lebenspraxis

**Premium-Mentoring für Frauen, die sich ganz leben wollen**



RAMONA WAGENER  
Coaching • achtsame Lebenspraxis • Beratung  
von Herz zu Herz

rw@herzens-raum.info  
www.herzens-raum.info  
+49 163 7955 111

**Bismarckstr. 19a , 57250 Netphen**  
**0271-38778989**  
**www.naturheilpraxis-ramonawagener.de**  
&  
**www.herzens-raum.info**

**Ramona Wagener**

**Veranstaltungen 2. Halbjahr 2019**

**Villa Vielfalt**

Roster Str. 49, 57072 Siegen



**HERZENS°RAUM**  
Ramona Wagener  
Heilpraktikerin & Integraler Coach

## Morgenmeditation

immer donnerstags von 7.30 – 8.05 Uhr wieder ab 12.09.2019

Du möchtest wacher, zentrierter und gleichzeitig entspannter bei deiner Arbeit sein? Du möchtest Stress und Druck an deinem Arbeitsplatz abbauen? Du suchst nach einer Möglichkeit, Meditation in deine Morgenroutine zu integrieren?

Dann bist du hier richtig!

Du hast die Möglichkeit, 5er Karten zu erwerben. Eine 5er Karte kostet 35 Euro und ist gültig von September bis einschließlich November 2019. Bitte melde dich dazu bitte vorab bei mir an.

**Achtung:** im Juli und August ist Sommerpause!



*Stille*

*Jener magische Moment,*

*in dem es ganz still ist in dir.*

*Dort gibt es kein Aussen mehr,*

*kein Suchen,*

*kein Festhalten,*

*kein Verändern wollen.*

*Dort gibt es nur dich und den Moment.*

*In der Stille ist alles enthalten,*

*verbunden mit dir und allem, was ist.*

*Und du weißt:*

*Alles ist vollkommen.*

*Stille*

*Frauen-Retreat auf Mallorca vom 2.-6.10.2019*



Mehr Infos unter [www.herzens-raum.info](http://www.herzens-raum.info)