

Raum für Bewusstseinsentwicklung und innere Reifung

Meditation und integraler Dialog nach Ken Wilber

Online-Treffen

Dieser Online-Raum richtet sich an Menschen, die sich für Bewusstseinsentwicklung und integrale Perspektiven interessieren.

Gemeinsam schaffen wir einen ruhigen und offenen Raum für Meditation, Reflexion und Austausch.

Die Treffen verbinden stille Praxis mit einem achtsamen Dialog über Erfahrungen, Perspektiven und Fragen der persönlichen Entwicklung.

Im Mittelpunkt stehen:

- innere Beobachtung und Bewusstheit
- Perspektivwechsel aus integraler Sicht
- achtsamer Austausch auf Augenhöhe
- Verbindung von Meditation und Reflexion

Der Raum ist offen für Menschen, die ihre persönliche Entwicklung vertiefen und sich gemeinsam bewusst austauschen möchten.

Moderation:

Ana Trancota

Trainerin für Kommunikation und mentale Selbstführung

Online-Termine: jeweils Mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr

Kontakt, Link und nächste Termine:

Ana Trancota <mailto:ana.trancota@yahoo.com>