



Die Zeit ist reif ...

... für Freude und Fülle,
... fürs Erwachen, Wachsen und Entwickeln,
... für Antworten auf wesentlichen Lebensfragen,
... für ein authentisches und solidarisches Miteinander,
... für gesunde und heilsame Beziehungen,
... für die Kraft der Steine,
... für ein Leben im Kontakt zu den jahreszeitlichen Zyklen

... für Meditation und Reflektion

Was für bewegte und anspruchsvolle Zeiten! Sie fordern deutlichst auf, Antworten zu geben, die aus dem eigenen Urgrund kommen. Nur mit solchen Antworten können wir uns selbst verstehen und anerkennen lernen; können wir annehmen, was in der Welt geschieht. So können wir die Dinge durch eigene Vorstellungen beeinflussen und ggfls. verändern.

Geschieht das nicht, werden diese Antworten nicht gefunden, entsteht Unverständnis und in der Folge Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und Abwehr. Dann besteht Gefahr in kindliche Strukturen wie Verlorenheit, Verlassenheit oder Unterwürfigkeit und blinden Gehorsam zu fallen, um aufkommende Gefühle wie Trauer, Wut und Resignation zu überspielen. Themen, die heute zunehmend sowohl im einzelnen Menschen als auch im Kollektiv zu finden sind.

Meditation und Reflektion

Mit Meditation & Reflektion bekommst du Begleitung und Unterstützung in deiner Suche nach ehrlichen und stimmigen Antworten auf wichtige Lebensfragen! Dazu lade ich dich ein, mittwochs von 19:30 bis ca. 21 Uhr in einem Onlinemeeting zusammen mit anderen interessierten Menschen deinem WESENTlichen zu begegnen.

Wir meditieren ...

online – bei dir zu Hause, in deinem Wohnzimmer – zu den wichtigsten und wesentlichen Themen. Themen und Fragen, die sich keiner aussuchen kann, die aber jeden betreffen! Fragen, die nicht in der Schule, der Universität oder sonst wo gestellt wurden. Fragen, die das Leben selbst, die Natur stellt und deren Antwort entscheidend sind fürs Selbstwertgefühl, für Liebe, Lebensglück und Gesundheit.



Jede Zeit hat ihre Frage an dich. Immer wieder, Jahr für Jahr. Zum Beispiel Fragen, die ganz allgemein die vier Jahreszeiten an dich stellen:

- Der **Winter** fragt dich, wie du dich abgrenzen und schützen kannst, was dich wärmt und nährt und auf wen oder was du dich verlassen kannst.
- Der **Sommer** fragt dich, was du von dir zeigen kannst oder sollst, was du ausstrahlst und ob du dich selbst lieben kannst.
- Der **Herbst** fragt dich, was du geben und teilen kannst, wie sehr du Verantwortung übernehmen kannst für dich und andere.
- Und das **Frühjahr** fragt dich, was du von dir und vom Leben willst, ob du diesen Willen durchsetzt und ob du dich selbst wichtig nehmen kannst.

Das Leben gibt dir immer wieder im Laufe eines Jahres Zeit zu lernen und zu wachsen. Jedes Jahr aufs Neue die gleichen Fragen und immer wieder neue Antworten – deiner Entwicklung und deinem Alter entsprechen und hoffentlich authentisch und tiefgründig.

Mittwochs ab 19:30 ist Zeit ...

fürs Innehalten und Nachspüren, sich Fragen stellen zu lassen und anschließend meditativ in den Raum zu gehen, wo die Antworten auf diese Fragen bereits warten. Zur Unterstützung werde ich die Kraft der Steine einladen. Es zeigt sich immer deutlicher, dass an dieser Stelle Steine wunderbare Wegbegleiter und Brückenbauer sind! Sie können die Fragen der Zeit klarer und deutlicher werden lassen. So kannst du besser DEINE Antworten finden.

(Nichts trägt mehr zu Orientierungslosigkeit und Verwirrung bei als Unwissen darüber, was das Leben von dir will, welche Fragen es an dich stellt. Letztendlich entsteht aus diesem Unwissen Krankheit! Nichts ist beglückender, befreiender und letztendlich heilender, als eine gestellte Frage zu verstehen, sie zu durchdringen. So kannst du Position beziehen und Wirkung erzielen.)

Wir kommen zusammen ...

In Zweier- oder Dreiergruppen begegnen wir uns nach der Meditation zu einem individuellen und reflektierenden Austausch. Hier kannst du hören, welche Fragen, welche Antworten dein Gegenüber gerade bewegen, was ihm durch die Meditation vielleicht klarer geworden ist. Durch dein Zuhören und dein waches Lauschen und durch deine Reflektion entsteht etwas, was ihm für die endgültige Antwort noch gefehlt hat, wird vertiefende Klärung ermöglicht.



Auch, wenn du von dir und deinen Meditationserfahrungen berichtest, wird schon allein dein Berichten für dich sehr hilfreich sein können. Durch das Finden der richtigen und authentischen Worte machst du einen weiteren Schritt zu dir selbst und deiner Wahrheit. Die Reflektion deines Partners tut dazu ihr übriges.

Das erwartet dich jeden Mittwoch

- Impulsvortrag
- Steinwissen
- Live-Meditation
- Antworten auf Lebensfragen
- Infos zu den Jahreszyklen
- Austausch mit anderen interessierten Menschen

Das nimmst du mit

- Begleitung und Unterstützung zu aktuellen Lebensthemen
- Zentrierung durch Live-Meditation
- Klarheit durch Antworten auf aktuelle Lebensfragen
- Wissen zu den Energien der Jahreszyklen / Steinheilwissen
- Gemeinschaft durch Kontakt zu Gleichgesinnten
- Schulung in Achtsamkeit und Wahrnehmung

Noch etwas zum Schluss:

Keine Angst vor Online-Seminaren! Es ist kinderleicht, dich einzuloggen. Du bekommst mit deiner Anmeldung eine „Wegbeschreibung“ in den Online-Seminarraum. Was du benötigst ist eine Kamera und ein Mikrofon (beides ist in etwas moderneren Laptops vorinstalliert) und natürlich eine normalgute Internetverbindung.

Zum Anmelden geh bitte über meinen Onlineshop:

www.huldersonshop.de => Meditationen => Meditation & Reflektion