

# Meditationsabend - bei Rosenheim

## „Ins Herz Lauschen“

**Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.  
Wieder Atem holen lernen, das ist es. – Christian Morgenstern**

**Dieser Meditationsabend bieten den Raum unser „Herz“ bewusst wahrzunehmen.**

**Meditationsabend / Termin: Donnerstag 14.11.2019 / 19:00 – 21:00 Uhr**

Erlebe die heilsame Kraft  
der Meditation  
für Körper und Geist:

- o in liebevoller Zuwendung  
zu Dir selbst
- o im Sitzen und Gehen
- o in Loslösung von  
blockierenden Gedanken
- o in Achtsamkeit
- o in Öffnung hin zu anderen  
Ebenen des Bewusstseins



**Heinz Roiger**, Kaufmann und buddhistischer Meditations - (Dhamma) - Lehrer.  
Seit 1985 Schüler der Ehrw. Ayya Khema (+1997) - von ihr 1990 zum Lehren autorisiert.  
Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand des Buddha Haus e.V.  
Er war u.a. Präsident der Europäisch Buddhistischen Union, langjähriges Ratsmitglied  
der Deutschen Buddhistischen Union. Mehrjährige therapeutische Ausbildung in Orgodynamik  
und schamanische Initiation bei Sayagyi U Shein / Burma.

### **Anmeldung:**

bei Ralf Heiland  
Email: [ralfheiland@web.de](mailto:ralfheiland@web.de)  
Tel.: 08031 / 59848

INFO zu Heinz Roiger:

[www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

**Bitte lockere ggf. warme Kleidung, Decke  
oder Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.**

### **Adresse: Praxis, Physio-Heiland**

Pfälzerstraße 1, 83109 Großkarolinenfeld  
(bei Rosenheim)  
Email: [ralfheiland@web.de](mailto:ralfheiland@web.de)

### **Kosten:**

freiwillige Spende gemäß Dana-Prinzip für Lehrer  
Empfehlung: 15,- bis 20,- €