

# Pre-Work Meditation

Immer am

## **1. Mittwoch eines Monats** von 8:00 bis ca. 8:45 Uhr

leiten wir bereits seit 2010 eine Meditation zur Energetisierung und Zentrierung für den Berufsalltag an; die Formen sind Bewegungsmeditation und stilles Sitzen / Kontemplation. Das Angebot ist offen für alle Interessierten und kostenfrei.

Weitere Hinweise auf der Rückseite

Reinhard Billmeier  
Matthias Lauterbach



## Einige Hinweise:

Wir empfehlen bequeme Kleidung und für die Meditationsphase in Ruhe eine Decke mitzubringen. Bitte seien Sie pünktlich und, wenn Sie zum ersten Mal kommen, bitte auch 10 min. vorher zu einer kurzen Einführung in den Bewegungsablauf. Es ist keine Vorerfahrung in Meditation nötig. Wir laden alle Interessenten ganz herzlich ein teilzunehmen - auch an einzelnen Terminen.

Die Meditation findet im Beraterhaus Hohenzollernstraße 7, 30161 Hannover statt, Heimat der Beratergruppe Hohenzollern Sieben, der sich 8 Beraterinnen und Berater verbunden fühlen, darunter auch der Mitgründer Matthias Lauterbach.

Reinhard Billmeier leitet die Bewegungsmeditation an, die rhythmisch-musikalisch begleitet ist (Meditation der Himmelsrichtungen aus der Tradition des Sufismus). Er beschäftigt sich seit 25 Jahren mit verschiedenen Formen von Meditation.

Wir verfolgen mit diesem Angebot keine darüber hinausgehenden Ziele, insbesondere keine weltanschaulich-religiösen. Da wir aus eigener Praxis die heilsame Wirkung von Meditation und Achtsamkeit kennen, ist es uns ein Anliegen, dafür einen von jeglicher Verpflichtung freien Erfahrungsraum zur Verfügung zu stellen um ihn zu teilen und zu vertiefen.

Wer weiter gehende Fragen hat, kann uns gerne dazu ansprechen:

Matthias Lauterbach, T.: 0511 – 34 38 92  
[lauterbach@hohenzollern-7.de](mailto:lauterbach@hohenzollern-7.de)

Reinhard Billmeier, T.: 05121 – 13 07 07  
[email@r-billmeier.de](mailto:email@r-billmeier.de)  
und  
[www.r-billmeier.de/aktuell](http://www.r-billmeier.de/aktuell)