

ANKOMMEN

Zeit für dich an 4 Samstagen

Meditation · Bewegung · Verbundenheit



*mit Max Seydel Kaden
in Güstrow*

ankommen - entspannen - nach innen
gehen - aufrichten - in Stille sein

Ich lade dich herzlich ein, Teil dieser
Meditationsreihe zu sein – um dich im
Hier und Jetzt zu stärken und zu
inspirieren, mehr du selbst zu sein.

Für alle, die Meditation kennenlernen
oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Unsere Termine 2026

jeweils von 9:30 - 12:00 Uhr

Sa., 12. September

Sa., 10. Oktober

Sa., 14. November

Sa., 12. Dezember

Über mich

Vier Jahre meines Lebens verbrachte ich als buddhistischer Mönch im Zen-Kloster von Thich Nhat Hanh, einer Gemeinschaft, die Achtsamkeit, inneren Frieden und engagiertes Mitgefühl praktiziert.

Heute wirke ich als Meditationslehrer, Veranstaltungsorganisator und Übersetzer. Darüber hinaus begleite ich Menschen auf ihrem Weg nach innen sowie im sozialen Bereich und bringe sowohl mein handwerkliches Können als auch meine künstlerischen Begabungen in meine Arbeit ein.

Mein Herzensanliegen ist es, Frauen und Männer auf ihrer inneren Reise zu begleiten – auf dem Weg zu mehr Selbstverbundenheit, Heilung und innerer Stärke.

Preise:

Jede der Meditationseinheiten: **35€**
max. 12 Teilnehmende

Inklusive: Matte, Sitzkissen, Decke, Tee und Wasser

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Papier und Stift zum Notieren der eigenen Erkenntnisse

Veranstaltungsort:

Carmen Koop

Aufleben - Raum für Heilung und Entwicklung

Mühlenstr. 49, 18273 Güstrow

Anmeldung & Fragen:

+49 176 39006190

maxseydelkaden@proton.me

Max Seydel Kaden

www.maxkaden.com