



Mein Name ist Stefanie Schremmer

mit meinem Mann wohne ich in Wesel. Unsere zwei Kinder sind flügge und haben sich ihr erstes kleines Nest aus beruflichen Gründen in Berlin und Nordhausen gebaut

Seit 2010 bin ich ausgebildete Meditations- und Reikilehrerin nach dem Dalmanuta-Prinzip.

Dabei geht es vor allen Dingen um die Hinwendung zu uns selbst, zu unseren Gedanken und Gefühlen.

Die positiven Auswirkungen von Meditation für Körper, Geist und Seele und somit auch auf unser Leben ist seit geraumer Zeit auch wissenschaftlich belegt.

MIR-ZULIEBE

Verbundenheit spüren, Unterstützung bieten und Impulse zu geben in wilden (Corona-) Zeiten, war die erste Idee für eine WhatsApp-Gruppe
„Mir-Zuliebe-Meditation & More“
die Anfang 2021 von mir ins Leben gerufen wurde.

MEDITATION & MORE

Mit neuen Impulsen und Audio-Meditationen möchte ich den Frauen die Gelegenheit geben, sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen, sich zu stärken und positiv auszurichten, oder auch einfach mal abzuschalten und sich zu entspannen.

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Mit diesem Satz begrüße ich meine Teilnehmer bei jedem Meditationsabend, so beginne ich jedes Seminar oder einen Workshop und oft auch die kleinen Audio-Meditationen für die o.g. Gruppe.

Oftmals lade ich die Teilnehmer dann ein, dies einmal zu sich selbst zu sagen: „Schön, dass du da bist!“

Dabei wird uns bewusst, wie selten wir diese Worte zu uns selbst sagen. Dies ist oft der Beginn eines Weges zu unserem Selbstwertgefühl, zu unserem Selbstvertrauen, unserer Selbstliebe. Für mich, das Fundament eines zufriedenen Lebens.

Virtueller Januar – Workshop 2021

Es beteiligten sich ca. 30 Frauen des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e.V.-LV-NRW.

Durch persönliche Stellungnahmen einzelner Frauen zu den Meditationsthemen, entwickelte sich durch die Selbstreflexion und / oder den Dialog mit mir, Klarheit und Zuversicht.



Aktionen

Für die Monate März und April habe ich weitere Workshops dieser Art eingerichtet.

Einmal in der Woche kommt von mir eine Audio Meditation, gekoppelt mit „MEHR.....“
Diese Meditation kann von euch wiederholt angehört werden, so wie ihr es wünscht.

Eure evtl. Rückmeldungen und Dialoge mit mir sind anonym.

Für Mitgliedsfrauen des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e.V.-LV-NRW trägt der Landesverband die Kosten.
Eine Anmeldung ist erforderlich!

KONTAKT

Vera Kufferath
02064 604329
verakufferath@web.de