

ÜBUNG DER GEGENWÄRTIGKEIT — BEIM ATEM BLEIBEN

LEICHTER LÄNGER SITZEN — MIT DEM
RICHTIGEN **MEDITATIONSKISSEN**
MÖGLICH

MEDITATIONSBÄNKCHEN —
EINE BEQUEME AUFLAGE ERLEICHTERT DIE
REGELMÄSSIGE MEDITATIONSPRAXIS

RÄUCHERSTÄBCHEN UND WARMES
KERZENLICHT — PERSÖNLICHE RITUALE
UNTERSTÜTZEN

KLANGSCHALE —
MIT DEM TON IN DIE STILLE GEHEN

MEDITATIONSUHR —
SICH ZEIT NEHMEN

EINE **MEDITATIONSMÄTTE**
GIBT DEN RÄUMLICHEN RAHMEN VOR
UND ENTLASTET DIE KNIE

Tipps zum Meditieren von Zenmeister Alexander Poraj



Wie richte ich mir einen
Meditationsplatz ein?



10 Tipps beim Meditieren



Tipps zur richtigen Sitzhaltung
beim Meditieren



So vermeiden Sie häufige
Probleme beim Meditieren

QR-Code mit dem Handy einscannen
und direkt auf youtube ansehen oder
in die Mediathek gehen unter
www.benediktushof-holzkirchen.de



„**W**er sich auf die Stille einlässt, mit dem geschieht etwas.
Die Stille verändert uns, sie eint und heilt.“ Willigis Jäger


So könnte ein Meditationsplatz aussehen


Alle Produkte werden in der hofeigenen Schneiderei aus nachhaltigem Material handgefertigt bzw. von kleinen Manufakturen geliefert.

Meditationsmatte

Größe ca. 75 x 85 cm, Kern aus Kokosfaser, ummantelt mit Schafswolle und in hellem waschbarem Leinenbezug € 95,-

Meditationskissen

 gefüllt mit Kapok,
Farbe: schwarz, Größen: klein/groß € 39,-/€ 55,-

 gefüllt mit Buchweizenschalen
Farben: schwarz oder naturweiß
Größen: klein/mittel/groß € 39,-/€ 47,-/€ 55,-

Meditationsbänkchen

Verschiedene Höhen/Fichte geölt € 39,50

Auflage Meditationsbänkchen (Leinen) € 20,-

Stuhlkissen (Leinen) € 14,-

Räucherstäbchen - Hausmarke € 12,50 (120 Stück)

Meditationsuhren

mit Licht/mit Licht & Ton € 27,50/€ 32,-

Weiteres Zubehör wie Yogamatten, Klangschalen, Gongs, u.v.m.
im Online-Shop www.benediktushof-onlineshop.de oder vor Ort.

Buchhandlung am Benediktushof

Klosterstr. 10, 97292 Holzkirchen

Tel. 09369/9838-43

www.benediktushof-onlineshop.de



Benediktushof