



Meditation mit Alexandra Trustaedt

Zeit für mein Glück!

- Die vier Ebenen des Glücks -

Samstag, 15. November 2025, 9 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort:

**Yoga und
Naturheilpraxis
Sabine Riegert**

Augsburger Straße 48 ½

89231 Neu-Ulm



Veranstalterin:

Alexandra Trustaedt

<https://www.entspannunginsel-ulm.de/>



Wir Menschen streben alle nach Glück.
Es gibt einen Weg wie wir Glück und Frieden nicht in der Welt,
sondern in unseren eigenen Herzen finden.

Der Buddha hat uns einen genauen Plan hinterlassen und
diesen „die vier Ebenen des Glücks“ genannt
und im Detail erklärt, wie jede der Ebenen aufgebaut ist,
was unsere Bemühungen sein sollten,
und welche Tiefe des Glücks wir auf jeder Ebene erwarten können.

Wie erleben einen Meditationstag voller Inspirationen,
die uns Ruhe, Wärme, Vertrauen und Kraft im eigenen Herzen spüren lassen,
in Liebe und Mitgefühl für uns selbst und die Welt.

Dhamma-Vorträge zum Thema „Die vier Ebenen des Glücks“
Stille- und angeleitete Meditationen
Mantra-Chanting mit Harmonium
Sanfte und leichte Yogaübungen
Fragen und Antworten von Herz zu Herz

Der Kurs findet überwiegend in edlem Schweigen statt, um die Achtsamkeit leichter aufrecht erhalten zu können und ist für alle an Meditation Interessierte geeignet (auch Anfänger*innen ♡).

Teilnahmegebühr: 40 €

Teilnehmeranzahl: min. 5, max. 15

Anmeldung bis spätestens 13.11.25 per E-Mail an alexandra.trustaedt@gmx.de
oder per WhatsApp an: 0176 52355416. Weitere Details erfolgen in der Bestätigung.

Weitere Informationen unter <https://www.entspannunginsel-ulm.de/>