

Neuer Kurs 2023 Meditation

Was ist Meditation?

Nein wir sitzen nicht 45 min still auf dem Boden
Meditation heißt übersetzt: die Mitte finden.... Aber wo finde ich meine Mitte?... Wir alle kennen Momente in denen wir das Gefühl haben, dass alles stimmt, wir fühlen uns vom Leben getragen, wir sind zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort.... Es gibt aber auch Situationen die uns herausfordern. Wir sind nervös, unsere Gedanken kreisen, wir schlafen unruhig, Essen zu viel oder zu wenig, fühlen uns getrieben vom scheinbar ewigen Hamsterrad des Alltags.

Was lernst du im Kurs?

Durch verschiedene Techniken lernst du deine Gedanken und Gefühle bewusst zu erkennen und zu beobachten. Bewusstheit wird ein zentrales Thema sein. Du bekommst eine Fülle an Werkzeugen, mit denen du dich immer wieder aus belastenden Situationen befreien kannst um wieder in einen entspannteren Zustand zu gelangen.

Positive Wirkungen von regelmäßiger Meditation

regelmäßiges Meditieren bringt konkrete und dauerhafte Vorteile:

- es reduziert Stress
- steigert die Konzentration
- verbessert den Umgang mit Situationen aller Art
- es stärkt das Immunsystem
- verbessert deine allgemeine Gesundheit
- Meditation bringt Harmonie in Beziehungen
- entwickelt ein Gefühl der Ausgeglichenheit und des Wohlbefindens

Darüber hinaus hilft Meditieren, das Leben aus einer anderen, besseren Perspektive zu betrachten.

Mehr Infos und Anmeldung unter: 0173-3512934