



„Meditation ist eine Methode deinen Geist zu trainieren, so zu funktionieren wie er funktionieren sollte.“

Robin Sharma

Eintauchen in die Stille, um den Kopf frei zu bekommen, wieder klar zu sehen und bewusste Entscheidungen treffen zu können. Das verspricht Meditation. Es hört sich einfach an, doch viele, die sich im Meditieren bereits versucht haben, sind gescheitert. Leider geben zu viele Menschen sofort wieder auf, dabei kann Meditation das Leben so viel harmonischer und einfacher machen. Durch regelmäßiges Üben stellen sich Gelassenheit in Alltagssituationen sowie Zufriedenheit und Zuversicht ein. Meditation führt sowohl zu einer gesünderen Lebensweise und zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst, als auch zu einem erhöhten Maß an Konzentration sowie Klarheit in Stress- und Entscheidungssituationen.

Dieser Kurs erleichtert den Teilnehmern den Einstieg durch einfache Übungssequenzen. Sie lernen verschiedene Meditationstechniken kennen und üben sich darin, selbständig, ohne Anleitung in die Stille einzutauchen.

Ablauf

Der Kurs besteht aus sechs Einheiten à 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

Referentin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer

Investment

1150,- Euro



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com