

Geführte Meditationen am Vormittag

Möchtest Du mehr Gelassenheit in Deinem Alltag erfahren? Willst Du Deine Lebensfreude und Kreativität entwickeln? Denkst Du manchmal, das Leben zieht an Dir vorbei ohne Dich zu berühren? Oder wünschst Du Dir einfach persönliche Entwicklung?



In einer Zeit, in welcher alles immer schneller und hektischer verläuft besteht die Gefahr, dass wir uns verlieren. Deshalb braucht der Mensch Möglichkeiten um zur Ruhe zu kommen, um Kraft zu tanken und in seine eigene Mitte zu finden. Eine Möglichkeit bietet die Meditation dazu.

Was ist Meditation?

Die Meditation ist eine körperliche und geistige Entspannung, die dazu dient, dass Du Deine innere Wahrnehmung entwickeln kannst. Wenn Du Dich von Sinnesreizen im Aussen nicht mehr ablenken lässt, kannst Du Dich als inneren Beobachter erfahren. Und Du wirst in der Entspannung das Wunder erleben, was es bedeutet, wenn Deine Gedanken nur noch an Dir vorbei ziehen ohne einen Einfluss zu nehmen. Vielleicht sogar, dass Du ganz leer bist, dass Deine Gedanken stoppen und keine Gedanken mehr vorbeiziehen.

Die Erkenntnisse aus den Meditationen bringen Dir Lebensfreude und Unvertrauen, Ruhe und Gelassenheit in Dein Leben.

Die Meditationen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht und finden jeweils am zweiten und vierten Mittwochmorgen im Monat statt.

Daten 2018: 29. August
12. September und 26. September
24. Oktober
14. November und 28. November
12. Dezember

Zeit: 09.00 Uhr – 10:30 Uhr

Leitung: Irène Schenk - Eymann

Kosten: Fr. 20.— pro Morgen

Ort: ISO Coaching Irène Schenk
Stockackerstrasse 38, 4703 Kestenholz

Anmeldung: Ich nehme deine kurze Anmeldung gerne auf der Nummer 062 396 44 27 oder per E-Mail an: info@iso-coaching.ch entgegen.