

Innere Ruhe finden – Seminarreihe Achtsamkeits-Meditation (8 Einheiten)

Diese Seminarreihe eignet sich für Teilnehmende, die den Wunsch haben, regelmäßig Achtsamkeit zu praktizieren und eine Meditationsroutine zu entwickeln. In der Meditationsreihe begleiten wir Sie in acht wöchentlichen 45-minütigen Einheiten durch verschiedene Meditationspraktiken. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit, herauszufinden, welche Meditationsformen zu Ihnen passen. Es findet jeweils ein kurzer Austausch über die Erfahrungen innerhalb der Meditationen statt und es werden Anregungen gegeben und ausgetauscht, wie Sie Meditation als feste Gewohnheit in Ihren Alltag integrieren können.

Entdecken Sie durch praktische Erfahrungen die zahlreichen Vorteile regelmäßiger Meditation für Ihr Wohlbefinden und Ihre geistige Klarheit.

Inhalte

Was Sie in der Seminarreihe erwartet:

- In geführten Meditationen werden Sie lernen, Ihre Atmung, Ihren Körper und Ihre Gedanken zu beobachten und entspannter zu werden.
- Übungen wie der Body Scan und Dankbarkeitsmeditationen zielen darauf ab, Ihre Wahrnehmung zu schärfen, die innere Ruhe zu fördern und die Zufriedenheit zu steigern.
- Sie erfahren, wie man eine Meditationsroutine entwickelt, die Sie befähigt, regelmäßig selbstständig zu meditieren und von den positiven Auswirkungen zu profitieren.