

EINFÜHRUNGSKURS MEDITATION



13. Feb. / 20. Feb. / 27. Feb. 2017
19:00 - 20:45

Meditation lässt uns zur Ruhe kommen. Wir werden innerlich still und ausgeglichen. Meditation ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress und Schlafstörungen. Durch Meditation lernen wir uns von der ständigen Geschäftigkeit unseres Geistes zu lösen, was zu Erkenntnis, Entspannung, Klarheit und Gelassenheit führt. Dadurch verbessert sich unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Die positive Wirkung von Meditation ist wissenschaftlich mehrfach belegt. Es sind keinerlei Grundkenntnisse notwendig.

Kursinhalte	Meditationen praktisch üben Wie setze ich Meditation im Alltag um? Welche Meditationstechniken gibt es? Warum Meditation? Was ist Meditation?
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen
Kursort	Museum of Emptiness, Haldenstrasse 5, 9000 St. Gallen
Kosten	CHF 170.- für drei Abende, inkl. Kursmaterial
Leitung	Roland Dörig Meditationslehrer, Mentalcoach, Psychologe (lic. phil. I)
Kontakt und Anmeldung	doerig@mindfulmind.ch

Die angemeldeten Personen erhalten eine persönliche, detaillierte Einladung zum Kurs.