

EINFÜHRUNGSKURS MEDITATION



Montag, 25. September /02./09. Oktober 2017
18:00 - 19:30

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	Praxiszentrum Gutenberg (im 5. OG) Gutenbergstrasse 31, 3011 Bern www.raum31.be
Kosten	CHF 180.- für die drei Abende, inkl. Kursmaterial
Leitung	Reto Weishaupt, Dipl. Meditationslehrer und Mentalcoach
Kontakt und Anmeldung	weishaupt@mindfulmind.ch

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