

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 Urvertrauen, Ruhe und Gelassenheit in Dein Leben.

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

Daten 2017: 10. Januar und 24. Januar
14. Februar und 28. Februar
14. März und 28. März
11. April und 25. April
09. Mai und 23. Mai
13. Juni und 27. Juni
22. August 2015
12. September und 26. September
10. Oktober und 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 bin froh über eine kurze Anmeldung auf die Nummer 062 396 44 27 oder per E-Mail an: info@iso-coaching.ch