

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 2018:	16. Januar	30. Januar
	13. Februar	27. Februar
	13. März	27. März
	10. April	24. April
	8. Mai	22. Mai
	12. Juni	26. Juni
	28. August	
	11. September	
	09. Oktober	23. Oktober
	13. November	27. November
	11. 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 27 27 oder per E-Mail an: info@iso-coaching.ch