

Deine Reise nach Innen – *beobachte und reflektiere*

Begib dich auf eine transformative Reise zu deinem inneren Selbst und entdecke die Kraft der Meditation! In diesem 8-wöchigen Kurs lernst du, durch regelmäßige Meditations- und Atempraxis mehr Klarheit und innere Ruhe zu finden. Wir kombinieren Forschung mit verschiedenen Meditationspraktiken – stille, dynamische und geführte Meditationen – und legen den Fokus auf Atem, Körper, Gedanken und Herz. Diese Techniken lassen sich schnell und einfach in deinen Alltag, sowohl privat als auch beruflich, integrieren.

8-wöchiger Meditationskurs

Start: 02.09.2024

Jeden Montag um 19:30 – 20:45 Uhr

Termine: 02.09 | 09.09 | 16.09 | 23.09 | 30.09 |
07.10 | 14.10 | 21.10 | 28.10

Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 Teilnehmer beschränkt.
Die Sessions sind einzeln (40 CHF) oder als
8-wöchiger Kurs (280 CHF (je Session 35 CHF)) zu buchen.
Drop In ist jederzeit möglich falls der Kurs nicht ausgebucht
ist. Bitte vorher anfragen.

Kursablauf:

1 + 2 Woche: **Einführung und Achtsamkeit im Körper**

3 + 4 Woche: **Atmung als Anker – Atemtechniken zur Beruhigung und Fokussierung**

5 + 6 Woche: **Geistige Klarheit – Gedanken beobachten und loslassen**

7 Woche: **Emotionale Balance – Umgang mit Gefühlen**

8 Woche: **Verbindung Herz & Kopf – Empathie und innerer Friede**

Deine Vorteile: allgemeines Wohlbefinden, besserer Schlaf, Entdeckung deines „ICHs“, Selbstreflektion, Achtsamkeit, innere Ruhe, mehr Klarheit, Intuition, Stressreduktion, und viel mehr.

Mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Journal zum Schreiben

Anmeldung unter: info.stilleimkopf@gmail.com

Kursleiterin:

10+ Jahre leidenschaftliche Coach, Mentorin und Trainerin, die Menschen unterstützt beruflich und privat zu wachsen

15+ Erfahrung an Meditation

2019 Herzensprojekt: „Stille Im Kopf“ – Meditation, Neurophysiologie und transpersonales Coaching

15+ Jahre Berufserfahrung in internationalen Umfeld

Projektberatung für 60+ Unternehmen in Bereichen Strategie, Change Management, digitale Transformation und Customer Success

