

Termine:

Kurse Frühjahr | 6 x dienstags

21.02. | 28.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03.

Vormittags Kurs Nr. 1.1/2023

09:30 - 11:00 Uhr

Abendkurs Kurs Nr. 1.2/2023

17:00 - 18:30 Uhr

Kurse Sommer | 6 x dienstags

06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06. | 04.07. | 11.07.

Vormittags Kurs Nr. 2.1/2023

09:30 - 11:00 Uhr

Abendkurs Kurs Nr. 2.2/2023

17:00 - 18:30 Uhr

Kosten: 80,00 € / Kurs

Fragen:

Rufen Sie gerne an oder schicken Sie eine Mail. Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Anmeldung:

telefonisch oder schriftlich

Wo:

Perspektiven im Wechsel

Marianne Jungjohann

Moldeniter Weg 35, 24837 Schleswig

Telefon: 0172 66 05 303

E-Mail: info@coaching-beratung-sh.de

*Es ist dein Weg!
Manche können ihn mit dir gehen,
aber keiner kann ihn für dich gehen.*

Rumi



Meditation

Neue Kurse



RUHE IN KOPF UND KÖRPER

Die heilsame Kraft der Meditation

IHR EINSTIEG IN DIE MEDITATION

Sie profitieren durch:

- Abbau von Stress
- Förderung geistiger und körperlicher Entspannung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Entlastung des Herz- Kreislauf- Systems
- Kultivieren von Achtsamkeit und Mitgefühl
- Positiv bei Ängsten / Depression
- Lösen von Verspannungen
- Stärkung der Immunabwehr
- Steigerung der Kreativität
- Schmerzreduktion
- Ruhe und Klarheit
- Besinnen
- Selbstakzeptanz
- Loslassen

Grundlagen

Bedeutung für Körper, Nerven, Denken, Emotionen und Sein auf Basis aktueller Erkenntnisse.

Meditations-Techniken

Vermittlung von Fertigkeiten und Meditationsobjekten.

Die Vielfalt an Möglichkeiten spiegelt den Ansatz zu verschiedenen Gehirnfunktionen wie Motorik, Kognition, Hören, Sprechen, Bewusstheit wider.

Meditations-Umsetzung

Angebote und Tipps für den individuellen Alltag.

Der Ansatz

Modern, weltlich, wohlwollend, Balance in Theorie und Praxis.

Wer kann teilnehmen?

Dies Kurse sind offen für alle, mit Interesse an Meditation. Mit- oder ohne Vorkenntnisse.

Was tun?

Den Anfang wagen, innehalten, sitzen, atmen und zulassen! Mutig sein und das Neue willkommen heißen!



Marianne Jungjohann

Kursleiterin Meditation
Trainerin für Achtsamkeit/Selbstmitgefühl
Systemischer Life- und Business Coach