

Termine:

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

18:00 - 19:30 Uhr

Herbst | 6 x dienstags

29.08. | 05.09. | 12.09. | 19.09. | 26.09. | Mi. 04.10.

Vormittags Kurs Nr. 3.1/2023

09:30 - 11:00 Uhr

Abendkurs Kurs Nr. 3.2/2023

18:00 - 19:30 Uhr

Winter | 6 x dienstags

07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12. | 12.12.

Vormittags Kurs Nr. 4.1/2023

09:30 - 11:00 Uhr

Abendkurs Kurs Nr. 4.2/2023

18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 80,00 € / Kurs

Fragen:

Rufen Sie gerne an oder schicken 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

Kurse



RUHE IN KOPF UND KÖRPER

Die heilsame Kraft der Meditation

 **Perspektiven
im Wechsel**
Marianne Jungjohann
Systemisches Coaching & Beratung

Sie profitieren durch:

- Abbau von Stress
- Förderung geistiger und körperlicher Entspannung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Entlastung d. Herz-Kreislauf-Systems
- Kultivieren v. Achtsamkeit / Mitgefühl
- Positiv bei Ängsten / Depression
- Lösen von Verspannungen
- Stärkung der Immunabwehr
- Steigerung der Kreativität
- Schmerzreduktion
- Ruhe und Klarheit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Beobachten der Gedanken und Gefühle aus der Distanz
- Praktizieren von Dankbarkeit und Wertschätzung
- Selbstakzeptanz
- Loslassen

Grundlagen

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

Meditations-Techniken

Vermittlung von Fertigkeiten und verschiedenen 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, mit Balance in Theorie und Praxis.

Meditieren in der Kleingruppe mit max. 7 Personen.

Wer kann teilnehmen?

Die 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 Achtsamkeit & Selbstmitgefühl MSC
Systemischer Coach