



# WORKSHOP

## MEDITATION FÜR ANFÄNGER

### SINN UND ZWECK

MIT PATRICIA PINEIRO - RYT 500

**DIENSTAG, 26. NOVEMBER 2024 - 19.00 - 21.00 Uhr**

Der Workshop «Meditation für Anfänger - Sinn und Zweck», soll Meditationsanfänger und Interessierte einen **Einblick in die Wirkung und Auswirkung einer regelmässigen Meditationspraxis** geben. Wer gelernt hat zu meditieren, kann seine persönlichen Ressourcen schonen und stärken. Zudem steigert sie unsere Resilienz (Widerstandsfähigkeit im Alltag) und fördert die körperliche und mentale Regeneration.

**Wie kann ich meinen Geist motivieren, zu meditieren?** Indem es den Sinn und Zweck verstanden hat. Aus diesem Grund schauen wir uns diverse Abläufe im Körper und Geist an. Wie mittels Meditation gewisse Schaltstellen in uns aktiviert werden und ein gestresstes Nervenkostüm und Gemüt auf natürlicher Weise wieder synchronisiert (in Einklang gebracht) werden.

Wir reflektieren, schreiben und tauschen uns aus. Die eine oder andere Übung geben Impulse das Gelernte nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Körper zu erfassen. Zum Schluss begeben wir uns auf die Matte und lassen nochmals jede Anspannung in uns los.

Kurskosten CHF 30 inkl. Unterlagen

Kursleitung Patricia Pineiro von inhale-exhale YOGA [www.ie-yoga.com](http://www.ie-yoga.com)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)