



BODY & MIND
CENTER

meditation

FÜR ANFÄNGER

Dienstag 19.15 – 20.15 Uhr – 5er Kursserie – Einstieg jederzeit möglich

Die Kursserie «Meditation für Anfänger» ist der Einstiegskurs für mehr Resilienz (Widerstandsfähigkeit im Alltag) sowie körperliche und mentale Regeneration. Wer gelernt hat zu meditieren, kann seine persönlichen Ressourcen schonen und stärken.

Unser Alltagsleben findet vor allem an der Oberfläche statt. Es ist das Leben von Tun und Machen, von Erledigen und Abarbeiten. In dieser Kursserie begeben wir uns aber hinter die Kulisse des Alltags (Oberfläche) und betreten somit eine andere Bewusstseinssebene: Die des Seins und des Nichtstuns.

Wir lernen, in uns zu ruhen, einfach zu sein und Stille zu finden. Wir atmen bewusst, denken bewusst und fühlen bewusst. Alles findet bewusst und achtsam statt. Diesen Raum in uns erreichen wir nur, indem wir lernen, ruhig zu sitzen oder zu liegen. Schritt für Schritt sinken wir dann tief in unsere Mitte ein und verabschieden uns für eine Stunde von der Oberfläche.

Was dann passiert, hat unglaublich viele positiven Auswirkungen auf unseren Geist und Körper. Meditation macht uns resistenter und gelassener im Alltag. Der Stresspegel sinkt und du stärkst so deine inneren Ressourcen. Du bist weniger fremdbestimmt und lernst einen bewussten und gesunden Umgang mit dir selbst.

Am ersten Abend führe ich dich in diese Welt ein. Du musst Verständnis dafür entwickeln und wissen, weshalb du Meditation praktizierst.

Kurskosten CHF 125 | 60 Minuten – Anmeldung unter info@bodymind-center.ch

Kursleitung Patricia Pineiro von inhale-exhale YOGA www.ie-yoga.com