Entspannt – Sein

Basiskurs: Entspannungs-MEDITATION in Verbindung mit Atemübungen

In der heutigen Zeit leisten wir immer mehr und stehen ständig unter Druck und Stress – ja sogar Burnout ist vorprogrammiert. Doch was passiert in diesem Moment, wenn wir überall und doch nirgends sind? Genau, wir sind nicht mehr „bei uns“. Je länger dieser Zustand andauert, umso grösser ist das Risiko, dass wir mangels Achtsamkeit und Bewusstsein den Bezug zu uns selber verlieren, im System nur noch funktionieren und krank werden.

Was lernst du

In diesem Basiskurs lernst du Methoden kennen, die dir helfen den Alltag durch Sensibilisierung deiner Achtsamkeit und deines Bewusstseins erfolgreich zu meistern. Dabei spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Die bewusste Atmung sorgt dafür, dass du in hektischen Zeiten trotzdem ruhig bleibst und die Relation zu deinem Wohlbefinden nicht verlierst. Die Atmung vertieft die Konzentration auf dein Unterbewusstsein und verschafft dir einen besseren Zugang zu dir selber. Die verschiedenen Meditationsarten wirken sich nicht nur positiv auf deine inneren Bilder aus, sondern fördern auch deine Kreativität, geistige Flexibilität und das ENTSPANNT-SEIN.

Dadurch erreichst du

- ✓ negative Gedanken zu unterbrechen
- ✓ emotionale Ausgeglichenheit, Gelassenheit, bessere Lebensqualität, optimistische Einstellung
- ✓ mehr Energie trotz Stress im Alltag
- ✓ Schulung deiner Wahrnehmung, Intuition, erspüren deiner Bedürfnisse
- ✓ Balance im Alltag

Für wen ist dieser Kurs geeignet

Für alle Menschen, die körperlich, seelisch oder geistig angespannt sind oder diejenigen, die sich einfach mal Zeit für sich nehmen möchten. In diesem Kurs werden Theorie und praktische Übungen vermittelt. Ob Geschäftsmann/-frau, Student/in bis zur/m Hausfrau/mann – an diesem Kurs sind alle willkommen.

Kursabende	3 Kursabende à 2h
Kosten	Nach Absprache, inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl	nach Absprache
Ort	offen
Kursleiterin	Andrea Olujic, *life*-Therapeutin *APT, life-praxis.ch*

Überblick Kurs

Praktische Meditations- und Atemübungen

- ✓ Diverse Atemübungen, auch für den Alltag
- ✓ Meditationen: Die Reise durch den Körper (Wahrnehmung sensibilisieren, Stress abbauen, Energie tanken, Körper und Gedanken entspannen), 5 Basismeditationen *life*, Einblick in die Hypnose-Meditation u.v.m.

Basiswissen wird weitergegeben und der Austausch in der Gruppe gefördert

- ✓ Was ist Meditation und wie wirken Meditations- und Atemübungen auf mich? Was kann ich damit erreichen?
- ✓ Wieso ist richtiges Atmen so wichtig?
- ✓ Wie finde ich auch im Alltag meine Mitte?
- ✓ Warum ist die Arbeit mit dem Unterbewusstsein wichtig?
- ✓ Was passiert mit meinem Körper, wenn ich gestresst bin? Wie entsteht Stress und was kann ich dagegen machen?
- ✓ Schlaflos? Ich kann nicht abschalten! Ich fühle mich nicht gut! Die Wirkung der Gedanken auf deinen Körper und Emotionen.
- ✓ Welche Bedeutung hat der Traum? Woher kommen Albträume? Was kann ich dagegen tun? u.v.m.

Erlaube dir einen Ausklang… nehme dir die Zeit für dich – werde still in deinen Gedanken – und tanke Energie. Spüre die Wirkung…

„Still-liegen und wenig-denken ist das wohlfeilste Arzneimittel für alle Krankheiten der Seele.“

Friedrich Nietzsche