

MORGENMEDITATION

Ruhig, klar und frisch in den Tag starten!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einem wachen und klaren Geist den täglichen Anforderungen gelassener begegnen. Die morgendlichen Einheiten beginnen mit einfachen Übungen, die es uns erleichtern, den Körper besser spüren zu lernen. Über verfeinerte Körperwahrnehmung, bewussterer Atmung, Wechsel von Ruhe und Bewegung sowie Finden der eigenen Stille wird das Gedankenkarussell beruhigt und Sie können mit den Anforderungen des bevorstehenden Tages gelassener umgehen.

Ihr Nutzen:

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Spürbare Veränderung der Tagesabläufe wahrnehmen
- Atmung und Körperempfinden als Anker für den Geist
- Körper und Geist entspannen lernen und somit einen aktiven Beitrag für die geistige und körperliche Gesundheit leisten

Empfohlenes Format:

- 5-Wochen-Kurs à 45 Minuten, z.B. von 07:45 - 08:30 Uhr

Der Kurs sollte in einem möglichst ruhigen Raum im Unternehmen stattfinden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine bequeme Trainings- oder Jogging-Hose ist von Vorteil.

Leitung: **Klaus Gisinger**

Shiatsu-Praktiker, Resonanz-Coach, Meditations- und Achtsamkeitstrainer