

KLARHEIT DURCH MEDITATION

Praxisorientierte Umsetzung von Mikromeditationen

Wer in sich ruht, kann auch bei erhöhtem Stresslevel gelassen reagieren und dank seiner Persönlichkeit sein Umfeld motivieren. Mit einfachen Meditationsübungen können wir Körper und Geist erfrischen, klare Gedanken fassen und ruhiger werden. Regelmäßiges meditieren führt nachweislich auch zu einer verbesserten körperlichen Gesundheit, insbesondere bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, psychischen Belastungssymptomen sowie zahlreichen Problemen im Verdauungssystem. Ein Training in Meditation und Achtsamkeit ist allerdings keine Methode im klassischen Sinn sondern eine schrittweise Änderung der Lebensgewohnheiten.

Ihr Nutzen:

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Ruhen in seiner eigenen Mitte, unabhängig von äußeren Umständen
- Empathie, Geduld und Fähigkeit des konstruktiven Zusammenarbeitens erlernen
- Körper und Geist entspannen lernen und somit einen aktiven Beitrag für die geistige und körperliche Gesundheit leisten

Empfohlenes Format:

- 2-Stunden Workshop zum Kennenlernen
- 1 oder 2-Tages Seminar

Die Workshops/Seminare sollten entweder in einem möglichst ruhigen Raum im Unternehmen oder an einem ruhiggelegenen externen Seminarort stattfinden.

Leitung: Klaus Gisinger

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