



# Meditations-Kurse

Dienstag; 29. August, 6./ 13./20./27. September

17.15 Uhr bis 18.45 Uhr, 5 Lektionen à 1.5 Std.

Kennen Sie ständiges Gedankenkreisen, Schlafstörungen, allgemeinen Lebensstress, Unwohlsein, Lebensherausforderungen, Kopf- und Rückenschmerzen, weitere Schmerzen, Ansätze von Erschöpfung oder „Ausbrennen“, soziale Stressfaktoren, emotionale, soziale Verstrickungen, Unzufriedenheit im Beruf, sozialen Umfeld, Beziehungen etc.

**Meditationstechniken und Reisen werden die Werkzeuge der Zukunft sein.** Wir werden mit verschiedenen Übungen arbeiten. Z.B. emotionale, mentale Reinigungs- und Atemübungen, Stille- und Visionsübungen, Heart Math. Techniken. Diese Techniken unterstützen Sie zur Lösung innerer Blockaden und verhelfen Ihnen zu einer positiven und erfüllenden Lebenseinstellung. In diesem Basiskurs erlernen und erfahren Sie die ersten Grundübungen und Weiterentwicklungen in Meditationsreisen.

## Inhalt: Theoretische und praktische Einführung in die Meditation

- Einfache Grundübungen zur bewussten Atemtechnik, Stille- und Herztechniken
- Beeinflussung und Stärkung der Selbstwahrnehmung, Aktivierung verschiedener Körperprozesse und der Psyche, Gedankenruhe, Gelassenheits-, Resilienz- und Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung.

**Voraussetzung:** Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Zielgruppe:** Junge Erwachsene bis Seniorenalter, die für sich persönlich etwas Gutes tun möchten.

**Kosten:** Einzelpersonen Fr. 195.00, Paare Fr. 360.00.

**Anmeldung und Auskünfte:** Bis Samstag 27. August 2022, Koordinaten siehe unten.

**Kursort und Kursraum;** 9535 Wilen, Hubstrasse 5, „Freiraum.jetzt“

**Kursleitung:** Margrith Lenz, dipl. Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, NOW Meditationscoach und -Trainerin, Heart Math-Coach und -Trainerin



Institut für Leben und Gesundheit, Lerchenfeldstrasse 14, 9500 Wil, Tel. 076 411 78 18,  
margrith.lenz@herz-fitness.ch, www.herz-fitness.ch