

Viele denken bei *Meditation* an eine Mischung aus asiatischer Religion und Philosophie, *Meditation* ist jedoch zu allen Zeiten und in allen Kulturen zu finden.

Das Wort Meditation stammt aus dem lateinischen und bedeutet: "Nachdenken".

Meditation ist ein nachdenkliches Eindringen, ein intensives betrachten, ein sich- versenken, das durch Schweigen, Entspannung und intensives Lauschen eingeübt wird.

Autonom und selbstbestimmt lernen sie Meditationstechniken als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbstregulation und Selbsterkenntnis kennen und nutzen.

Verschiedene geführte Meditationen führen zu einer Entschleunigung des Alltags mehr Achtsamkeit, einer tiefen inneren Ruhe, Gelassenheit und Kraft.

Meditation

- ist für jeden zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe geeignet.

- die Akzeptierung einer passiven Grundstimmung.

Meine Basismeditationen dienen der Erholung und Regeneration und langfristigen Senkung des Stresslevels, meine Kurzmeditationen helfen in akuten Belastungssituationen das Stresslevel zu senken und ermöglichen dadurch einen entspannteren Umgang mit belastenden Situationen.

Meditation

Anmeldekarte zum Abtrennen an:

Monika Zander
Tiergartenstr. 199
42117 Wuppertal

Name:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Krankenkasse:

Ort/ Datum:

Unterschrift:

Für die Teilnahme an Kursen in meiner Praxis Tiergartenstr.199 gilt:

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt!

Kosten: 80,-€/ Person und Kurs

Kinder, Jugendliche 60,-€

Ein Kurs umfasst 8 Termine und findet i.d.R. 1x wöchentlich statt.

Mit der Anmeldung sind 20,- € zu zahlen.

Der restliche Betrag kann einmalig oder in mehreren Beträgen á 10,-€ bis zur 6. Stunde beglichen werden und ist auch bei Fernbleiben im laufenden Kurs zu zahlen.

Bei Nichtantritt oder Abbruch des Kurses bis zur einschließlich der 2. Kursstunde aus wichtigem Grund wird ein Ersatzteilnehmer akzeptiert und bereits gezahlte Gebühren mit Ausnahme der 20,- € Anmeldegebühr erstattet.

Gegen eine geringe Gebühr kann ein Kurs unterbrochen oder getauscht werden, sowie fehlende Kursinhalte zu einem späteren Termin nachgeholt werden. Die Teilnahme von Eltern an Eltern-Kind-Kursen ist kostenlos.

Die Kursleiterin behält sich vor, Personen, die durch ihr Verhalten das Ziel des Kurses gefährden von der weiteren Teilnahme auszuschließen.

Für Schäden an Personen oder Gegenständen wird keine Haftung übernommen!

Besichtigung der Kursräume sowie kostenlose Probeteilnahme nach Absprache möglich.

In zahlreichen Studien konnte die positive Wirkung von regelmäßig angewandten Entspannungsübungen auf die physische und psychische Gesundheit nachgewiesen werden. Entspannungsverfahren ersetzen nicht den Arzt wirken jedoch häufig Therapie unterstützend.

Meditation

Ein großer Teil der Übungen kann fast überall im Alltag integriert und geübt werden, beim Gehen, bei der Berufstätigkeit, der Hausarbeit, in der Bahn und zur schnellen Dämpfung des Stresslevels, vor, nach und sogar in unangenehmen Situationen.



Kursleiterin

Monika Zander

Zertifizierte Schlaf- u. Entspannungstherapeutin/Pädagogin

Fragen beantworte ich gerne!

Handy: 0202- 74 55 47

www.entspannungsschluessel.de

mz.entschleunigen@web.de

Kursprogramm

Meditation

Kurse für Erwachsene, Familien, Kinder und Jugendliche

Innehalten im hektischem Alltag

Ohne Lotussitz und spirituellen Klischees schließen sich meine Kurse weder religiösen noch kulturellen Traditionen an.