

Eventbeschreibung - Meditation für Einsteiger

Erlerne, wie man das permanente Gedankenkarussell anhält, der Hektik und dem Lärm des Alltags für eine kurze Zeit entflieht, in seine Mitte findet und sich selbst in der Stille begegnet. In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden zeige ich dir, wie du den Kopf frei bekommst und mit entsprechender Atmung in deinen inneren Frieden eintauchen kannst. Regelmäßige Oasen der Meditation helfen dir in stressigen Zeiten und herausfordernden Situationen zentriert zu bleiben und aus der inneren Souveränität heraus die jeweils richtigen Entscheidungen für dich zu treffen.



Eventablauf:

Nach einem alkoholfreien Begrüßungsgetränk und einer kleinen Kennenlernrunde haben wir erst einmal eine Theoriestunde, denn der Verstand braucht „Futter“, damit er später zufrieden ist und die Meditation nicht mit „Shitstorm“ sabotiert. Also erkläre ich dir (und deinem Verstand) zunächst die Techniken ganz genau, die wir dann später gemeinsam in den Übungen anwenden.

In der zweiten Stunde wird es praktisch. Entweder auf einem Stuhl sitzend oder liegend auf einer Yogamatte üben wir die zuvor erörterten Techniken und in der dritten Stunde führe ich dich mit Entspannungsmusik durch eine schöne Meditation. Wenn du das zum ersten Mal machst, kann es sein, dass du diesen besonderen erweiterten Bewusstseinszustand noch nicht erreichst, aber ich verspreche dir, dass du zumindest am Ende tiefenentspannt und klar im Geist sein wirst. Wenn du die gelernten Techniken dann regelmäßig weiter praktizierst, werden sich „die Tore“ von Mal zu Mal weiter öffnen.

Zwischendurch stärken wir uns mit einem kleinen vegetarischen Snack. Eistee und Wasser sind ebenfalls reichlich vorhanden. Beim Plaudern antworte ich gerne auf alle deine Fragen. Das Event findet in meinem Zuhause statt. Bei schönem Wetter gehen wir in meinen Garten, ansonsten bleiben wir einfach drinnen „im Trockenen“. Du darfst dir gerne Papier und Stift mitbringen, falls du dir Notizen machen möchtest. Es wird aber auch ein Papier-Handout geben, das du mit nach Hause nehmen kannst. Yogamatten liegen bei mir für dich bereit. **Wenn du liegend meditieren möchtest, bringe dir dennoch ein größeres Handtuch und ggf. ein Kissen mit.** Ansonsten benötigst du nichts.



Ich freue mich auf dich

Dauer und Event Ort?

Ca. 3 Stunden; von 18:00-21:00 Uhr

(es kann auch etwas länger dauern - ich nehme es da nicht so genau)

Klara-Mayer-Straße 17, 55294 Bodenheim

Wann?

Schaue bitte in die Terminübersicht, buche gerne direkt online oder schriftlich per Mail oder WhatsApp bei mir; du erhältst dann eine E-Mail Bestätigung

Preis?

€ 111,00 p. P. zahlbar im Voraus per PayPal, Überweisung oder in bar direkt bei mir vor Ort