

Warum meditieren?

Meditation hat einen wohltuenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt für die Meditation, kann viele Vorteile erleben, zum Beispiel:

- ❖ Du kannst viel **entspannter** werden. Auch in Situationen, die dich früher vielleicht gestresst haben. Du wirst einfacher und schneller entspannen können.
- ❖ Aufmerksamkeit und **Konzentrationsfähigkeit** werden sich verbessern. Durch regelmäßige Meditation wird deine Aufmerksamkeit geschult. Das kann sehr nützlich sein – sowohl für dich privat wie auch in deinem Berufsleben!
- ❖ Dein Denken wird **klarer**! Du hast nicht mehr so viel Chaos in deinem Kopf, sondern deine Gedanken werden klarer. Je öfter du meditierst, desto leichter fällt es dir, deine Gedanken mehr zu beobachten. Das ist sehr entspannend, weil du nicht mehr auf alles reagieren *musst*, was in deinem Kopf ist. Du *kannst* natürlich immer noch, aber du *musst* nicht mehr!
- ❖ Durch das Meditieren lernst du dich selbst immer besser kennen. Es kann eine der **spannendsten Reisen nach Innen** werden, die du je gemacht hast! Das hat den unglaublich großen Vorteil, dass du dich mit der Zeit auch immer besser annehmen kannst.
- ❖ Dein **Selbstvertrauen** und dein **Selbstwertgefühl** werden wachsen. Weil du mit dir selbst immer besser klar kommst, wird sich auch dein Kontakt zu anderen Menschen verbessern. Du wirst tiefere Beziehungen zu deinem Partner/deiner Partnerin aufbauen können. Du wirst die Menschen besser verstehen und auf sie eingehen können.
- ❖ Durch die Meditation wirst du auch ein **tieferes Empfinden erlangen für dein Leben** – und das Leben im Allgemeinen.
- ❖ Meditation kann dir auch ein **neues Potential** eröffnen, was möglich ist, wenn deine Zell-Schwingung auf einer höheren Ebene schwingt.

Meditations-Workshop

Am Meditations-Workshop wirst du verschiedene Meditationen erleben, die du dann zu Hause vertiefen und anwenden kannst.

Datum	Samstag, 15. September 2018
Zeiten	10.00 – ca. 17.30 Uhr, mit Kaffeepausen (offeriert) und einer Mittagspause (individuell)
Ort	Institut für Gesundheit, Hauptstrasse 48 a, 4417 Ziefen Tel. 061 931 43 40 ; www.lichtportal.ch
Kosten	180.00 CHF, die du vor Ort bezahlen kannst
Anmeldung	Telefonisch im Institut oder via Mail: info@lichtportal.ch
Leitung	Roland Jundt

