

MEDITATION – der Weg in deine Mitte

Meditation
für Anfänger &
Wiederholer



TERMINE

07.-09.Oktober 2022

Lebens-und Seminarhaus Oberbucha

Bayrischer Nationalpark

Warum Meditieren?



Der zunehmende Leistungsdruck in unserer hochdynamischen, digitalisierten Welt stellt uns jeden Tag wieder auf die Probe. Folgen können Erschöpfung, Schlafprobleme, Depressionen bis hin zum Burn-out sein.



Meditation als WEG zur eigenen Mitte

Meditation ist eine sehr alte, effektive Methode den Geist zur Ruhe zu bringen und sich mental und körperlich zu erholen. Wissenschaftlich erwiesen.



Erfahrungsberichte

Meditierende berichten von neuer Energie, Kreativität, einer zunehmenden inneren Aufgeräumtheit und generell eine positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden.



WICHTIG

Diese Technik wird frei von jeder Ideologie vermittelt.

In drei Tagen kannst du durch eine praktische Anleitung deine eignen Erfahrungen sammeln und wertvolle Tipps werden dir helfen das Gelernte in deinen Alltag zu integrieren.