



Meditation

Zentrieren. Ankommen. Weiten

Anpassung an
unterschiedliche
Zielgruppen.
Freiwillige
Teilnahme

Für Privatpersonen oder Gruppen die

- durch Hektik im Alltag und durch Zeitdruck häufig angespannt sind
- Negativen Stress erfahren
- keine Zeit für sich selbst haben
- Den Zugang zu den eigenen Ressourcen verloren haben
- Sich emotional erschöpft fühlen

Umfang:

8-12
Teilnehmer
/Innen

Fokus:

- Erfahrung mit verschiedenen Meditationstechniken machen
- Findung der individuell passenden Meditationshaltung
- Meditation üben- als eigenen tägliche Praxis und in der Gruppe

Inhalt:

- Vermittlung vor verschiedenen Zugangswegen zu Meditation
- Vermittlung von theoretischen Grundlagen und wissenschaftlichen Hintergründen zum Thema
- Vermittlung von Wegen wie wir über Meditation leichter in unserer Mitte bleiben und Ruhe und Gelassenheit erfahren können

Formate:

- Tagesworkshop
- Kurzworkshop
 - 90 Min Meditation

Ziele:

- Ressourcenstärkung
- Förderung von Entspannung, Vitalität und Wohlbefinden

Leitung:

Dr. Therese Kienle
(Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie)
mail@dr-therese-kienle.de