

Geistestraining durch Achtsamkeit – Meditation

Immer mehr Menschen integrieren Achtsamkeit und Meditation in ihr Leben. Hirnforschungen und Untersuchungen der Körperfunktionen haben in den letzten Jahren nachgewiesen, wie positiv die Auswirkungen der Achtsamkeit in allen Lebensbereichen sind.

Das betrifft die Steigerung des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens, der Konzentrationsfähigkeit und des Gedächtnisses. Ebenfalls werden Einfühlungsvermögen, Intuition und Offenheit gesteigert. Mit Meditation erhöhen Sie nicht nur Ihre Fähigkeit zur Eigensteuerung, Sie bewältigen Stress und Ängste. Sie gewinnen innere Geborgenheit und Gelassenheit, Ihre positiven Gefühle und die Freude am Leben wachsen. Sie verbessern Ihr Kommunikationsverhalten und Ihre Geschick im Umgang mit Mitmenschen.

Ziel des Trainings ist es, die Techniken der Achtsamkeit und Meditation zu lernen.

Zielgruppe: Alle Personen, die die Vorteile der Meditation für sich nutzen wollen.

Programm

- Was ist Achtsamkeit?
- Entspannung und Tiefenentspannung
- Abschalten
- Die Technik der Achtsamkeitsmeditation (Shamata)
- Die Mahamudra Meditation
- Entwicklungsstufen der Meditation
- Erlebnisse in der Meditation
- Innehalten und Kommunikation
- Umgang mit Gewohnheiten
- Achtsamkeit im Alltag

Das Seminar besteht weitgehend aus Übungen.

Seminarleiter: Prof. Dr. Heinz Ryborz



Postfach 2104
D-51574 Reichshof

Tel.: (0 22 65) 9232
Fax: (0 22 65) 9354
E-Mail: info@ryborz-seminare.de
Internet: www.ryborz-seminare.de