



Einführung in die Meditation

Wann: Am Sonntag den 25. Oktober 2020
Zeiten: von 11:00 bis 13:30
Wo: Ohnhorststraße 48, 22609 Hamburg
Kosten: 49,00 €
NEU: Falls Sie mit einer Freundin / einem Freund kommen möchten, zahlt der / die 45,00 €!

Wer wünscht sich das nicht: Ruhe, Entspannung und die Hektik des Lebens mal draußen lassen. Den Frieden im Innen spüren. Sich von den Gedanken, Gefühlen und körperlichen Befindlichkeiten lösen, ganz frei sein. Meiner Erfahrung nach funktioniert das mit der Meditation sehr gut und wirkt weit in den Tag hinein. Diese Stunden richten sich an Alle, die Meditation einmal kennen lernen möchten. In kleinen Einheiten und langsamen Schritten werden wir immer mehr in die innere Stille eintauchen.

Die Praxis: Blitz-Meditation, Atem-Meditation, Körper-Geist-Seele-Meditation

Menschen mit Meditationserfahrung hemmen bestimmte Nervennetzwerke, Gedankenautobahnen und kommen zur Ruhe. In dem Bereich, der mit Stresserleben und Angst zusammenhängt, nimmt die Dichte der grauen Zellen ab. In den Strukturen, die uns helfen mit unseren Emotionen umzugehen und wohlüberlegt zu handeln wächst das Gehirn. Wir übernehmen immer mehr die Kontrolle über unsere Gedanken und Gefühle.

Einfach anfangen .



Information und Anmeldung: Beatrice Vormwald, Mobil: 0173 / 70 29 571,
Email: mail@meditation-hh.de, www.meditation-hh.de