

Meditationsabende mit Heide Decurtins



www.gestaltedirdeinezukunft.com

Dienstag,

29. August 2023

18.30 – 20.30 Uhr

SFR. 35.00

Meditation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet: nachdenken, nachsinnen. Ziel für diese Abende ist, dass Du aus der „Denkspirale“ aussteigst, lernst Deinen Geist zu zentrieren, um schneller zu entspannen. Dies wird durch verschiedene Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen erreicht.

Durch wissenschaftliche Studien ist belegt, dass meditieren die Struktur unseres Gehirns verändert, was sich auf unser Stressempfinden auswirkt. Dies hat eine ganzheitlich positive Wirkung auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Diese Art von Meditation wird bereits in vielen Spitälern, Hospizen und Heimen praktiziert.

Wer kennt nicht innere Unruhe?

Regelmässiges meditieren führt dazu, sich mehr und mehr ausgeglichener und ruhiger zu fühlen. Übungen, geführte Meditationen und Gespräche runden diesen Abend ab.

Neugierig? Dann melde Dich umgehend per Mail oder Telefon hier an.

Anmeldung:

Michelle Bourquin, DES-Zentrum
Spitzackerstr. 12, 4103 Bottmingen
Tel. +41 76 579 23 03
info@des-zentrum.ch
www.des-zentrum.ch