

Meditationsabende mit Heide Decurtins



www.gestaltedirdeinezukunft.com

Dienstag,

21. November 2023

18.30 – 20.30 Uhr

SFR. 35.00

Was hat Meditation mit Gesundheit und Glücklichkeit zu tun?

Meditation reduziert Stress, schützt Nerven und Herz.

Regelmäßiges Meditieren führt zu mehr Gelassenheit in Stress-Situationen, trägt zum seelischen Wohlbefinden bei, kann Schmerzen lindern und die Schlafqualität verbessern.

Durch regelmässiges Meditieren vergrössern sich auch Bereiche in unserem Hirn, die eine wichtige Rolle in der Achtsamkeit und der visuellen Vorstellung spielen – der Hypothalamus unter anderem für den Blutdruck und der Precuneus für das zentrale Nervensystem

Ziel für diese Abende ist, dass Du aus der „Denkspirale“ aussteigst und lernst, Deinen Geist zu zentrieren um schneller entspannen zu können. Dies erreichen wir durch verschiedene Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, mit geführten Meditationen und Gesprächen, die diesen Abend abrunden.

Also – gönnen wir uns einen Wohlfühlabend beim gemeinsamen meditieren.

Anmeldung:

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