



KURS 1 GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Der Geist ist süchtig sich mit Gedanken zu beschäftigen, die zu Unruhe, Sorgen und Ängsten führen. Durch Meditation wird der Fokus von diesen Gedanken und ihren Auslösern im Aussen abgezogen. Es entstehen innere Ruhe, Zentrierung, Gelassenheit und Entspannung. Gedankenpausen sind förderlich für die psychische Gesundheit.

Die Achtsamkeitsmethode ist eine trainierbare Fähigkeit des Geistes. Sie schärft unsere Selbstwahrnehmung, um für den gegenwärtigen Moment wachsam zu sein und eine positive Grundeinstellung aufzubauen. Diese konstruktiven Denk- und Verhaltensmuster helfen bei der Bewältigung schwieriger Situationen im Berufs- und Privatleben.

Durch die Meditation lernen wir die Achtsamkeit in uns selbst zu fokussieren. Dies ist der Schlüssel zu einem bewussten Leben mit mehr Energie und Gelassenheit. Meditation und Achtsamkeit gehören zusammen. Je mehr wir meditieren, desto leichter wird es uns fallen, achtsam und präsent zu sein.

Ziel:

Vermitteln einer altüberlieferten mantrischen Meditations-Technik, die Konzentration fördert, Willenskraft stärkt und Achtsamkeit entwickelt. Dies führt zu mehr Präsenz, Freude und Gelassenheit. Eine Methodik mit sehr klaren Anweisungen für die tägliche Routine.

Inhalt:

Einführung in die Raja Yoga Wissenschaft:

- Meditation und ihre Tiefenstruktur
- Präsenz und achtsame Haltung
- Atem und Konzentration
- Wortklang und die Technik des Mantras
- Ablauf und Methodik

Leitung:

Felice Guarino
Achtsamkeitstrainer CTAS | Dipl. Master of Coaching ECA
www.goodway.ch