

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit
sind die Grundlage allen Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens.
Christoph Wilhelm von Hufeland

Einladung zum Energie-Abend

Mental-, Bewusstseins- und Intuitionstraining

Thema am 12.10.2017 Meditation und Klangschalenmeditation

In der Hirnforschung wird Meditation als „mentales Training“ verstanden.
In Studien fand man heraus, dass Meditation sich auf die Aufmerksamkeitsleistung und auf Stressbewältigung positiv auswirken.
Medizin und Meditation stehen nicht mehr im Widerspruch sondern ergänzen sich.

Meditation fördert folgende Aspekte:

- die Stimmungslage
- die Gedächtnisleistung
- die visuelle Aufmerksamkeit
- die Konzentrationsfähigkeit
- die kognitiven Fähigkeiten

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen dem, was ich tatsächlich gesehen und erlebt habe und dem, was ich mir visualisiere.
Durch unser Denken erschaffen wir uns unsere Realität.

Erschaffen Sie sich *bewusst* Ihre Realität.

Wie Mittels einfacher Übungen lernen Sie Ihre mentalen Kräfte kennen und nutzen. Dadurch werden Blockaden aufgelöst und Glaubenssätze transformiert.
Sie lernen Ihre Energie und Ressourcen richtig einzusetzen.

- mentale Kräfte stärken
- Meditation erleben
- Entspannung lernen und genießen

Wo Serasim Gemeinschaftspraxis
2500 Baden, Gartengasse 22

Wann Donnerstag, 12.10.2017 von 19:00 bis ca. 20:30

Kosten € 20,00 pro Abend und pro Person

Anmeldungen bei Birgit Moser, Tel: 0676 355 30 28

begrenzte Teilnehmer/innen-Zahl

Coaching ist in! initiativ. innovativ. inspirierend.

www.moser-coaching.at
www.facebook.com/Moser.Coaching

