

Information zur Meditations- und Coaching-Gruppe

Für alle, die regelmäßig in einer vertrauten Gruppe meditieren und reflektieren möchten, bietet die Coaching-Gruppe die Möglichkeit über Themen des Alltags, sei dies aus dem beruflichen oder privaten Bereich, zu reden sowie gemeinsam zu reflektieren.

Alle Themen sind willkommen

Ob es eigene Themen sind oder die der Gruppe, wir kommen oft durch Andere mit verborgenen eigenen Anteilen in Resonanz.

Deshalb ist die Arbeit in der Gruppe nicht nur für eigene akute und persönliche Themen interessant, sondern für alle, die bewusst bleiben möchten und durch die Gruppe ihre Selbstwahrnehmung stärken möchten.

Meditation kann mentalen und emotionalen Stress stoppen:

**„Durch die tiefe Ruhe werden Blockaden, Stress und Spannungen
aus dem Nervensystem gelöst:**

Dauer: 18:00-21:00 Uhr

Ablauf:

- 18:00 -19:30 Uhr Kurze Entspannung, Gespräche oder Impulse durch ein Thema:
- 19:30 – 19:45 Uhr Pause und Austausch
- 19:45 – 20:20 Uhr Meditationen
- 20:20 – 21:00 Uhr Reflektionen zu den Meditationen und/oder gemeinsamer Austausch

Es werden unterschiedliche Übungen (zB zur Lösung von Ängsten oder Stress uvm) regelmäßig eingeplant.

Anmeldung und Kosten:

Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und senden, mailen oder via Whatsapp übermitteln. Die Kosten sind am Anmeldeformular ersichtlich und richten sich nach der Anzahl der Termine.