

Meditation (geführte Traumreisen) im Gesundheitszentrum Elzach

Vorteile des Meditierens wurden durch wissenschaftliche Forschungen immer wieder bestätigt.

Wir schaffen durch Meditation:

- 1: **Mehr Konzentration.**
Wir können auch unter Belastung hoch konzentriert arbeiten.
2. **Mehr Kreativität.**
Meditieren fördert innovative Prozesse. Es ist von vornherein darauf angelegt, Denkmuster zu überwinden und neue Ansätze für die Lösung von Problemen zu finden.
3. **Weniger Stress.**
Wir bauen nicht nur den Stress schneller ab sondern wir gehen auch besser mit Stress und den vielen Reizen, denen wir täglich ausgesetzt sind um.
4. **Rückverbindung zu uns selbst.**
Meditation hilft uns, mit unserem Inneren selbst in Verbindung zu treten, zu wissen, wer wir wirklich sind und was wir im Leben wirklich wünschen.
5. **Mehr Energie.**
Meditation macht uns vitaler und energiegeladener, obwohl wir teils sogar unsere gewohnte Schlafdauer verkürzen und so freie Zeit und Energie gewinnen.

Die Meditationen finden am Freitag, 10. Mai 2019 um 19:34 Uhr im Gesundheitszentrum-Elzach statt. Alle 14 Tage bis zur Sommerpause.

Weitere Informationen unter

www.meditation-im-elztal.de oder

www.joseph-murphy-akademie.de

Thomas Overmann 07682 92 45 81.