



# G E S U N D H E I T S T A G

## “Heilsame Meditation!”

**Gelassenheit, Ruhe, Kraft und Gesundheit  
im täglichen Leben!**

**Jetzt kommt die Zeit des Jahres, in der Körper,  
Geist und Seele besondere Pflege brauchen!**

Die heilsame Meditation erinnert daran, dass es eine eigene innere Mitte braucht, um angesichts des Lebens und seiner vielfältigen Turbulenzen in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben! Doch wie geht das?! Und wie im täglichen „Hochgeschwindigkeits-Hamsterrad“ umsetzen?!

<b>Workshop</b>	<b>Samstag, 04. April 2020, 10.00 bis 18.00 Uhr</b> (Anmeldung erforderlich)
Preis	95,00 Euro (inkl. 19% MwSt.) (inklusive Unterlagen, Verköstigung und Getränke)

**Für ein gesundes Leben – ich freue mich auf Sie!**

Iris Alt-Rösner - i n d i v i d u e l l



## WORKSHOPINHALTE

### **Eine heilsame Meditation pflegt Körper, Geist und Seele gleichermaßen!**

Sie erinnert daran, dass jeder **eine eigene innere Mitte** braucht, um angesichts des Lebens und seiner vielfältigen Turbulenzen in einem **gesunden Gleichgewicht** zu bleiben! Der Kalender ist voll, die Erwartungen an Familie, Beruf, die eigene Gesundheit und sich selbst sind hoch. Hinzu kommen die Anforderungen der Welt im Großen und im Kleinen.

Ängste und Überforderungsgefühle schleichen sich ein und kosten Kraft und Lebensqualität.

Wie jetzt **gelassen, ruhig, kraftvoll und gesund bleiben** angesichts dieser Herausforderungen?! Wie die **eigenen Selbstheilungskräfte** immer wieder **neu aktivieren und stärken**?! Und wie im täglichen „Hochgeschwindigkeits-Hamsterrad“ gesund und zufrieden bleiben?!

Nutzen Sie die **Meditations-Tagesworkshops** und anschließend die **wöchentlichen Meditationsabende!** Erfahren und erlernen Sie so die **heilsame Kraft der Meditation!**

Tauchen Sie ein in die **vielfältigen Meditationsarten**, wie **„Wort-/Farb-/Chakra-/Metta-/Objekt-/Bewegungsmeditationen, usw.“** und finden Sie Ihren **persönlichen Meditationsweg!** Und praktizieren Sie bewusste **Achtsamkeitsübungen**, die ein **„Hier und Jetzt“** erlauben!

Auch gilt es die **richtige Meditationshaltung** und **den passenden Meditationsort** zu finden!

Freuen Sie sich auf einen spannenden „Meditationstag“ mit vielen praktischen Übungen und Anregungen!

Schon jetzt herzlich willkommen!