

Workshop Meditation



Wirkungsbereiche:

Die konsequente Anwendung von Meditationstechniken fördert nachweislich den Stressabbau und trägt zur Steigerung der Entspannungsfähigkeit, Produktivität und Konzentration bei. Zusätzlich zu effizienten Meditationstechniken werden im Workshop Spezialwerkzeuge für eine nachhaltige Stressbewältigung erlernt.

Zielgruppe:

- Studierende
- Berufstätige
- Alle, die ihre Entspannungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern wollen

Ziele:

- Meditationstechniken leicht erlernen
- Stressreduktion und Burnoutprävention
- Umgang mit Druck
- Einschränkende Gedankenmuster wegmeditieren
- Leistungsoptimierung

Schwerpunkte:

- Klarheit und innere Ruhe
- Entschleunigung des Alltags
- gezieltes Abschalten
- Bessere Fokussierung
- Potentiale erkennen und entfalten