



Meditation lernen

Betriebliches Gesundheitsmanagement - Stressbewältigung
Hugo-Hasse-Seminare - Gesundheit ist erlernbar!



Beschreibung:

In diesem Seminar werden einfache und entspannende Meditationstechniken vermittelt und vertieft. Sie erhalten hiermit ein wirkungsvolles Mittel zur Verfügung, das Ihnen dient, etwas für die eigene Gesundheit und innere Ausgeglichenheit im Beruf zu tun. Mit den ganzheitlich wirksamen Übungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht sowie Kreativität, Spontaneität und Lebensfreude geweckt.

Seminarinhalte:

- Ursprung und Zweck der Meditation
- Meditation und ihre unmittelbaren Wirkungen
- Anwendungsbereiche
- Bewusstes Atem
- Passive und aktive Meditationstechniken
- Aufmerksamkeitsreisen durch den eigenen Körper
- Gesundheitliche Risiken und Gefahren



Methode:

Schulung, Gruppenarbeit mit Übungen

Kursleiter:

Hugo Hasse

Termine:

xx.xx.xx, _____
jeweils um 14:30 Uhr

Seminarplätze:

xxx Personen



Dauer:

Je 2 Stunden 14:30 Uhr – 16:30 Uhr

Voraussetzungen:

Nicht erforderlich

Veranstaltungsort:

Ihre Räume oder im Heilkundezentrum Rostock
Dehmelstraße 23, 18055 Rostock
(0381) 46 123 100 Heilkundezentrum@gmx.de

Weitere Informationen:

www.Hugo-Hasse.de Email: Seminare@Hugo-Hasse.de

