



## Meditation zur bewussten Wahrnehmungsschulung

Herzlich Willkommen zum Online Meditationskurs in bewusster Schulung eurer Wahrnehmung. Gerade in dieser Zeitqualität bedarf es der Schulung und Bewusstwerdung der eigenen Wahrnehmung, um sich selbst zu helfen und resilient mit sich, dem Leben und dessen Herausforderungen umzugehen.

- **MEIN MOTTO IST: „ VERSTEHE DICH SELBST, ERKENNE DICH SELBST, HEILE DICH SELBST, LEBE DICH SELBST UND SEI DU SELBST“**

Dieser Meditationskurs ist für Neueinsteiger gedacht. Ich werde euch in eure bewusste Wahrnehmung einführen. Der Kurs kann zukünftig mit zusätzlichen Modulen aufgestockt werden. Am Ende eines Moduls erhaltet ihr eine Teilnahmebestätigung.

### Der Kurs ist wie folgt aufgebaut:

- Bewusste Atemübungen
- Wahrnehmung des eigenen Atems
- Den eigenen Atem bewusst lenken
- Die äußere und innere Wahrnehmung schulen
- Das Erkennen der äußeren und der inneren Grenzen
- Den eigenen Raum einnehmen und auch halten lernen
- Das Wahrnehmen und reinigen von Fremdenergieen

### Der Kurs findet Online statt

- Wir arbeiten mit Zoom, den Zugang erhaltet Ihr nach der Anmeldung und den erfolgten Zahlungsmodalitäten.
- Die Teilnahme ist auf 4. Personen beschränkt.
- Der Kurs dauert 4 Monate, 1x die Woche - 60 Minuten
- Dazwischen seid ihr aufgefordert, zu Hause selbst zu üben.
- Die Kosten betragen für den ersten Monat 120,00 Euro, inklusive Informationsmaterialien und sind vor Kursbeginn zu begleichen.
- Die folgenden Monate beträgt der Kurs 80,00 Euro.

Wenn Ihr einen der Kurse nicht wahrnehmen könnt, dann bitte 24 Stunden vorher absagen. Ihr habt die Möglichkeit diesen versäumten Kurs nachzuholen. Termine sind auf der Webseite nachzusehen.

### Inklusive Informationsmaterial:

Informationsmaterial für die Übungen zu Hause wird euch bei der Anmeldung zu gemailt:

- Was ist Meditation?
- Die Intuition
- Die Gedankenwelt
- Sind wir Energie?
- Unterlagenliste zur Wahrnehmungsschulung
- Meditation Reinigung
- Meditation Bauchatmung
- Meditation Herzanker - Zentrierung

- **ANMELDUNG BEI: GÜL ROHRBECK**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Email : praxis@guel-rohrbeck.de  
www.praxis-guel-rohrbeck.de

Bankverbindung:  
Commerzbank Berlin  
IBAN: DE 52 1004 0000 0505 0158 00  
BIC: COBADEFFXXX