



Meditation zur bewussten Überwindung von Angst und Panik

Herzlich Willkommen zum Online Meditationskurs in bewusster Schulung der Überwindung von Angst und Panik. 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 eurer Angst und Panik zu überwinden 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 die den Parasympathikus aktiviert

Wahrnehmung des eigenen Atems

Den eigenen Atem bewusst lenken

Die äußere und innere Wahrnehmung schulen, der Angst sich stellen

Das Erkennen der äußeren und der inneren Grenzen

Die Weiterverarbeitung der Angstsituation mit der stehenden, liegenden Acht

Den eigenen Raum einnehmen und auch halten lernen in Angstsituationen

Das Wahrnehmen und reinigen von Fremdenergien

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 - 90 Minuten

Dazwischen seid ihr aufgefordert, zu Hause selbst zu üben.

Die Kosten betragen pro Monat 120,00 Euro, inklusive Informationsmaterialien und sind vor Kursbeginn zu begleichen,

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.

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?

Was bedeutet die Angst im eigentlichen Sinne?

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