



## ***MEDITATION ZUR TIEFEN ENTSPANNUNG***

Kommst Du schwer zur Ruhe ? Drehen sich die Gedanken nach einem langen Tag wieder und wieder ? Kannst Du vielleicht schlecht einschlafen ?

Ich biete Dir eine Meditation zur tiefen Entspannung im Körper an. Ist der Körper entspannt, beruhigt sich auch der Geist.

Zuerst leite ich Dich durch Deinen physischen Körper hindurch, so dass Du Schicht für Schicht in diesen Moment des Seins geführt wirst.

### **Du lernst zuzulassen, um loszulassen.**

Du wirst durch verschiedene Entspannungstechniken lernen, Dich auf dein Unterbewusstsein einzulassen. Dein Bewusstsein darf ruhen, Du schaust zu und beobachtest den Entspannungsverlauf ohne einzugreifen bis die Körperanspannung nachlässt.

Dein Nervensystem besteht aus dem Sympathikus sowie dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist für die Aktivierung, die Beschleunigung deines Körpersystems zuständig, der Parasympathikus sorgt für Entspannung und Entschleunigung.

Du wirst durch gezielte Atemübungen deinen Parasympathikus aktivieren. Die Entschleunigung wirst Du durch langsame und bewusste Bauchatmung erreichen. Dein Körpersystem fährt langsam herunter, deine Muskulatur entspannt sich, Du wirst ruhiger. Nach und nach führe ich Dich tiefer in die Entspannung hinein.

### **Hier kannst Du Dich erholen, dich regenerieren. Du darfst Sein!**

Dann werde ich Dich wieder in unsere Realität zurückführen, deinen Sympathikus aktivieren.

Diese Gruppe ist eine offene Meditationsgruppe und findet einmal pro Woche online auf Zoom statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Eine Teilnahme von 4 x ist verbindlich, die Zahlungsmodalitäten betragen 120,- € pro Monat im Voraus zu entrichten.

**Der Kurs startet am: Dienstag, den 07. Juni 2022 um 18:00 – 19:30 Uhr**

Anmeldung auf meiner Webseite

Bitte denkt daran, euch mit Decke, Socken und Yogamatte auszustatten damit Ihr nicht friert.

Ich freue mich auf euch, herzliche Grüße Gül Rohrbeck