



Auffrischkurs zur Meditation zur bewussten Wahrnehmungsschulung

Herzlich Willkommen zum medial geführten Meditationskurs in bewusster Schulung eurer Wahrnehmung.

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

Dieser Kurs ist für ehemalige Teilnehmer entwickelt worden, um die erlernten Wahrnehmungsübungen aufzufrischen.

Der Kurs ist wie folgt aufgebaut:

- Bewusste Atemübungen
- Wahrnehmung des eigenen Atems
- Den eigenen Atem 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 Fremdenergien

Der Kurs findet Online statt

- Wir arbeiten mit Zoom, den Zugang erhaltet Ihr nach der Anmeldung und den erfolgten Zahlungsmodalitäten.
- Die Teilnahme ist nicht beschränkt.
- Der Kurs dauert vier Wochen, 1x die Woche - 90 Minuten
- Die Kosten betragen pro Monat 120,00 Euro und sind im Voraus zu entrichten.
- Wenn ein Termin nicht wahrgenommen werden kann, muss er bitte 24 Stunden vorher abgesagt werden. Er kann nicht nachgeholt werden.
- Zwischen den Kursen seid ihr aufgefordert, zu Hause selbst zu üben.

Übungen zur Wahrnehmungsschulung

- Meditation Reinigung
- Meditation Bauchatmung
- Meditation Herz-Anker - Zentrierung

- ANMELDUNG BEI:
Gül Rohrbeck
Heilpraktikerin für Psychotherapie
praxis@guel-rohrbeck.de
www.praxis-guel-rohrbeck.de

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