

Meditation – Mitten im Alltag

Praxis-Seminar vom 8.-10.11.2024

Freitag 18:30h bis Sonntag 16:30h im Zentrum für Integrative Medizin Baronenscheune Winterthur



Viele sehen Meditation immer noch als eine zusätzliche Zeitspanne im Tagesablauf. Und für dieses Extra haben die meisten auf Dauer einfach keine Zeit. Es hat sich jedoch nicht als besonders effektiv erwiesen, den Alltag und die Meditationszeit voneinander zu trennen.

Die wirklichen Veränderungen, die durch Meditation möglich sind, echte Transformationen, geschehen nur im Alltag, nicht in diesem Extraraum.

Seit Jahren leiten wir mit einem wöchentlichen Abonnement Menschen dazu an, dass sie im Alltag minutenkurze Lücken schaffen, in denen sie das, was sie innerlich gezwungen sind zu fühlen, zu denken und zu tun, transformieren in etwas, was ihnen selbst und unser aller Zukunft besser dient.

In diesem Seminar werden wir konkret die Voraussetzungen schaffen, die notwendigen Werkzeuge bereitstellen und vor allem gemeinsam mit Ihnen die Hindernisse besprechen, damit es uns gelingt, in Situationen, in denen alte Muster schnell greifen, noch bevor wir darüber nachdenken können, etwas entgegzusetzen, das Freiheit ermöglicht.

Seminarleitung :
Dr. med. Fritz Helmut Hemmerich

Weitere Informationen und Buchung über

www.inceptionfield.com / info@inceptionfield.com

