

# MONTAGMEDITATION



**GITTA SCHREIBER**  
WANDLUNGSPHASEN

**Entspannt und fokussiert  
für eine erfolgreichen  
Wochenauftritt und  
eine erfüllende Woche**

**JEDEN MONTAG im SeeMoment**

7:00 - 7:30 Uhr • StilleMeditation

7:30 - 8:00 Uhr • BewegungsMeditation

## **Seminarinhalt und Detail-Informationen:**

- ✿ Meditation ist viel mehr als nur Ruhe auf Zeit
- ✿ Der Zustand ist tiefer und wirkungsvoller als im Schlaf
- ✿ Meditation wirkt Stress und Krankheit nachweislich entgegen
- ✿ EEG-Messungen ergeben eine Verstärkung der Gehirnwellenkohärenz
- ✿ Stresshormone nehmen ab - Glückshormone deutlich zu
- ✿ Sie stabilisiert uns und lässt uns souverän in unserer Kompetenz wachsen
- ✿ Sie führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit - unabhängig vom Trubel im Außen
- ✿ Sie stärkt unsere Konzentrations- und Entscheidungskraft
- ✿ Sie hilft durch bewusste Fokussierung bei der Realisierung unserer Ziele
- ✿ Sie macht unsere individuellen Fähigkeiten sichtbar
- ✿ Sie verankert uns mit unserer Mitte
- ✿ Sie verbindet uns mit dem Feld der Möglichkeiten, der Quelle unseres Erfolgs
- ✿ Sie verhilft zu mehr Wohlstand und Lebensfreude
- ✿ Sie bringt uns mit uns selbst in Berührung
- ✿ Sie erfüllt uns

**STARTE DIE WOCHE MIT DEINER BESTEN AUSRICHTUNG**



gs@wandlungsphasen.eu  
Tel. 0049\*174 18 38 012



**GITTA SCHREIBER**  
WANDLUNGSPHASEN

bedeutet „Versenkung“ und ist eine geistige Disziplin, die – wenn sie richtig angewendet wird – zur Gedankenstille führt. Durch intensive, konzentrierte Meditation können tiefe Erfahrungen des Bewusstseins gemacht werden, die aus dem pulsierenden Feld unseres authentischen Selbst kommen – jenseits des Ego-Verstandes. Somit fördert Meditation die Entfaltung des kreativen Potentials eines jeden Menschen, egal welchen Alters. Je mehr Übung wir in Meditation gewinnen, desto mehr werden wir lernen, bewusst in uns selbst zu ruhen und aus einem Zustand der Verbundenheit, der Gelassenheit und der Liebe zu handeln.

Als Stressmanagement-System wird Meditation immer beliebter. Durch gezielte Messungen kann Forschung und moderne Wissenschaft bestätigen, was während der Ausübung der Meditation in Körper und Gehirn geschieht.

Richtiges Meditieren ist einfach und von jedermann erlernbar. Entgegen der weitläufigen Meinung, Meditation hätte etwas mit Kontrolle des Geistes resp. des Denkapparates zu tun, wirkt es mit regelmässiger Übung angenehm, natürlich und sehr effektiv.

Mit Klarheit und bewusstem Fokus aus unserer Mitte heraus gehen wir erfrischt in die Woche - mit Elan und Erfolgswusstsein unseren Vorhaben und Projekten entgegen.

**Zeiten:** 7:00 - 7:30 Uhr Meditation im Sitzen (Stuhl oder Meditationskissen)  
7:30 - 8:00 Uhr Meditation in Bewegung (unterschiedliche Disziplinen)  
*Die einzelnen Meditationseinheiten können frei gewählt und kombiniert werden*

**Investition:** 5 Euro je Einheit (30 Minuten) • vergünstigte Mehrfachkarten erhältlich

**Leitung:** Gitta Schreiber • Integral Life Coach und psychologische Beratung

**Ort:** **SeeMoment** • Raum für gemeinsame Momente, Reichenaustr. 81c, 78467 Konstanz

**Anmeldung:** Andrea Kaufmann-Bleile, Tel: +49 176 10241323 • e-mail: [info@seemoment.de](mailto:info@seemoment.de)

