

# Meditationsreihe

## „Gefühle wahrnehmen und akzeptieren“

Gefühle begleiten uns durch unser Leben, ob wir wach sind aber auch im Schlaf. Wir erleben im Alltag unseren physischen Körper und unsere Gefühle oft getrennt. Dabei wirken sich Gefühle unmittelbar auf den Körper aus.

Von uns als unangenehm empfundene Gefühle wie z.B. Angst, Wut, Trauer etc. können Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen und viele weitere körperliche Symptome auslösen, wenn sie dauerhaft unterdrückt werden.

Durch die tiefe Entspannung während der geführten Meditation können wir die im Unterbewusstsein gespeicherten Gefühle aus einer anderen Perspektive betrachten, zulassen und als Teil unserer Persönlichkeit akzeptieren. Dadurch entsteht mehr Bewusstheit, Selbstsicherheit und Selbstakzeptanz. Das ist eine wichtige Grundlage für einen zufriedenen Umgang mit sich selbst. Die körperlichen Symptome können gelindert oder aufgelöst werden.

Kommen Sie zum kostenlosen Informationsabend am Dienstag, den 09.01.18 um 19.30 Uhr und informieren Sie sich unverbindlich.

Meditationstermine: jeweils Dienstag, 16./23./30.01 und 06./20./27.02.18

von 19.30 – 21.00 Uhr, 6 Abende

Leitung: Sabine Feld, Entspannungscoach, Meditationskursleiterin

Kosten: 69,- Euro

Ort: Praxis Entspannt Leben (siehe unten)

Anmeldung für Infoabend und Kurs: [sabine@entspannt-leben.net](mailto:sabine@entspannt-leben.net)/telefonisch

Hinweise:

- ⇒ Die Meditation findet in einer Kleingruppe vom maximal 6-8 Personen statt, daher bitte rechtzeitig anmelden
- ⇒ Die Teilnahme am Infoabend wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich
- ⇒ Keine Vorkenntnisse nötig

**Entspannt leben**

Sabine & Gernot Feld, Cornelia Prokopy, Jan M. Riebeek

[www.entspannt-leben.net](http://www.entspannt-leben.net) | [kontakt@entspannt-leben.net](mailto:kontakt@entspannt-leben.net)

Eichholzstr. 29

53567 Asbach

Telefon: (02683) 1206

Mobil: (0151) 53046936