

# Ausbildung zum Meditationstrainer

*Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit sich selbst zu begegnen. Sie gehört seit 30 Jahren zu meinem Alltag.*

*Sie unterstützt Heilung zu bringen*

*Ruhe und Balance zu finden*

*Stress zu reduzieren*

*der inneren Mitte zu begegnen*

*in der Entspannung Entwicklung anzunehmen*

*die Seele zu reinigen*

*lernen sich zu fokussieren*

*Ängste aufzulösen*

*alte Muster aufzulösen*

*.....die Liste ist endlos*

*Viele Arten von Stress und Leiden werden durch Gedanken hervorgerufen. Der Mensch strebt nach Glück und trotzdem boykottiert die innere Haltung zu uns selbst uns immer wieder wahres Glück.*

*Hoffnung und Glück kann man nicht an anderen Personen oder Dingen fest machen. Hoffnung und Glück basieren auf Vertrauen und dem göttlichen Funken in uns. Unser Geist ist erziehbar. Dieses Training, stolz zu sein auf geistige Eigenschaften bzw. sich dahin zu entwickeln und es zu Teilen ist die Basis dieser Ausbildung. Dinge wie Ehrlichkeit, Integrität, Mitgefühl, Achtsamkeit und Einsicht lassen sich erlernen und befähigen uns, Menschen zu führen.*

## **Die Ausbildung beinhaltet:**

*12 Ausbildungstage / Lehrmeditationen / Supervisionen*

*die Möglichkeit, an regelmäßiger Meditation in den Gruppen*

## **Termine auf Anfrage.**

*Barbara Brehm*

*Tel. 06251/840906,*

*Signal oder WhatsApp 0160 95956451*