

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. 0170 2017998,

Signal oder WhatsApp 0160 95956451