

Meditation

Balance wiederfinden

Schon 10-15 Minuten tägliche Übung erschließen die inneren Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen Dir zu Ruhe und Gleichgewicht.

Die Wirkung von Meditation sind u.a.:

- Körperliche Lockerung
- Abbau von Spannungen, Ängsten
- Verbesserung der Gesamtstimmung
- Ein Mehr an Kreativität, Energie und Produktivität

Erwecke schlafende Fähigkeiten.

Körperliche Entspannung

Stress abbauen

Entspannung, die mit Gesundheit einhergeht, ist der normale Zustand, den wir aber in der heutigen Zeit aufgrund umweltbedingter Einflüsse zunehmend verloren haben und wieder erlernen müssen. Folgende Techniken können uns dabei unterstützen:

- Muskeln relaxen/entspannen
- autogenes Training
- body Scan
- entspannen über das Fühlen

Meditation

Bernd Fuhse

E-Mail: bernd.fuhse@web.de

Mobil: 0171-7876924

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

Dirk Breitenbach

Klein-Buchholzer-Kirchweg 40

30659 Hannover

www.hannover-osteopathie.de

Termin: nach Absprache

Meditation & Entspannung

Wellness für Körper,
Seele und Geist



Ich freue mich auf Sie

Möchten Sie:

besser schlafen
zur Ruhe kommen
positiver Denken

mehr

Lebensfreude
Fröhlichkeit
Lachen

mehr

Harmonie
inneren Frieden
Gesundheit
glücklich sein

Ablauf 1 Einheit a 1,5 Std.

30 min Gesprächsrunde

Feedback über Meditation zuhause
und über Themen wie z.B.:

- Achtsamkeit
- positives Denken
- Dankbarkeit
- Gefühle
- Ego
- Wer bin ich?
- Glück
- Vergeben
- Loslassen
- Hier und Jetzt
- in Fülle leben
- Sinnfrage

30 min Meditation

verschiedene Meditationstechniken

- Energiemeditation
- Lichtmeditation
- Mantrameditation
- Ausdehnungsmeditation

30 min körperliche Entspannung

- autogenes Training
- Muskelrelax
- bodyscan
- Phantasiereisen
- Musik und Atmung

Meine Person:



Bernd Fuhse

Jahrgang 1961

Seit 12 Jahren Meditationspraxis

Ausbildung Meditation in Kapstadt 1999

Entspannungskursleiter seit 2005

Meditationskursleiter seit 2009

Spirituelle Lebensberater seit 2010

Kursleiter für positives Denken seit 2011

Wo:

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

Dirk Breitenbach

Klein-Buchholzer-Kirchweg 40

30659 Hannover

www.hannover-osteopathie.de

Kontakt/Anmeldung:

Bernd Fuhse

E-Mail: bernd.fuhse@web.de

Mobil: 0171-7876924

Kostenlose Probestunde nach Absprache jederzeit möglich!