

Grundkurs Transzendente Meditation

(4 Tages Intensiv Seminar)

„Gesundheit, Lebensenergie und Erfolg durch Meditation, Yoga und Ayurveda“

Dieses Seminar richtet sich an Manager und Mitarbeiter

Inhalt:

Dieses 4-tägige Seminar wird Ihr Leben dauerhaft verändern! Sie erlernen die Transzendente Meditation und damit die Fähigkeit zu transzendieren und schnell und mühelos Energie zu tanken und Stress abzubauen (Kursablauf siehe Seminarbeschreibung „Einführungskurs in Transzendente Meditation“). Des Weiteren lernen Sie ein leicht praktizierbares Basis-Set Yoga-Asanas (Körperübungen), eine einfache Atemtechnik (Pranayama) sowie grundlegende ayurvedische Tipps zu Ernährung und Verhalten. Anhand eines Fragebogens ermitteln Sie Ihren individuellen Dosha-Konstitutionstypen. Dadurch werden Sie in der Lage sein, Ihre Ernährung so umzustellen, dass Ihr Organismus in Zukunft im Gleichgewicht bleibt.

Alle in diesem Retreat vermittelten Fähigkeiten, die Transzendente Meditation, die Yoga-Asanas und die ayurvedischen Verhaltens- und Ernährungstipps sind leicht im Alltag umsetzbar. Sie nehmen ein umfassendes Paket an effizienten Maßnahmen mit, um Ihr Leben in Zukunft gesünder, energievoller, leichter und glücklicher zu machen!

Seminarziel:

- Erhöhung der Stressresistenz und die Fähigkeit zu größerer Wahrnehmung und vernetztem Denken
- Stärkung von Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit, sowie Kreativität und Intuition
- Schaffung von natürlicher Führungsstärke und Gelassenheit

Themenüberblick:

- Transzendente Meditation als Bewusstseins-technologie
- Yoga und Ayurveda: der Schlüssel zu Leistungsfähigkeit und Balance im Körper
- Bestimmung des individuellen Dosha-Typen
- Neuausrichtung des Denkens und Handelns durch uralte und dennoch höchst zeitgemäße Führungsparadigmen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Erlernen der Transzendentalen Meditation als sehr effektive und natürliche Bewusstseins-technologie
- Einführung Basis-Set Yoga-Asanas (Körperübungen) und Atemtechnik (Pranayama)
- Erlernen von grundlegenden ayurvedischen Tipps zu Ernährung und Verhalten
- Gesundheitsmanagement für den Einzelnen und das Unternehmen als Ganzes

