



»Meditationsworkshop« **für Anfänger Teil 2**

mit Kim Fleckenstein

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

„Je länger Sie meditieren, desto weiter kommen Sie!“

Sonntag, 26.11.2023 – Mittwoch, 29.11.2023

Die Vorteile der Meditation sind mittlerweile wissenschaftlich mehrfach bewiesen. Meditation hilft nicht nur dabei, in Stresssituationen besser und gelassener zu reagieren, sondern hilft auch bei vielen Erkrankungen. Meditation ist eine anerkannte alternative Heilmethode. Allerdings ist es auch bei der Meditation notwendig, diese regelmäßig zu praktizieren.

Dieser Meditationsworkshop richtet sich an alle Interessierten, die bereits regelmäßig meditieren oder bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen haben. Er wendet sich an die Meditierenden, die gerne auch in einer Gruppe üben. Er ist für die Personen gedacht, die ihre eigene Meditationspraxis vertiefen möchten. Die sich gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten austauschen, um Anregungen und Tipps für ihren weiteren Meditationsalltag zu erfahren.

Nehmen Sie sich in einer wunderschönen Umgebung Zeit für sich. Wenden sich in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre sich selbst zu. Lassen Sie sich auf verschiedene Meditationsarten ein, unabhängig von Ihrem eigenen Meditationsweg. Vertiefen Sie Ihre Meditationspraxis, indem Sie sich auch mal auf Meditation in Bewegung einlassen. Indem Sie ihren eigenen Atem dazu nutzen, tief in sich selbst hineinzuspüren. Um vielleicht auch an tiefe liegende Gefühle heranzukommen.

Sie haben während den Meditationseinheiten genügend Zeit, um die schöne Natur rund um die Zugspitze zu genießen oder das breite Wellnessprogramm des Hotels zu nutzen, um somit den positiven Effekt der Meditation noch zu verstärken.

Kim Fleckenstein steht Ihnen bei Bedarf mit einem Einzelgespräch für Ihr persönliches Anliegen zusätzlich zur Seite.

Kursinhalte:

- Kontinuierliche Steigerung der Meditationszeit
- Meditationsübungen wie Tanzen, Mantra-Singen, tiefes Atmen
- Austausch und Anregungen innerhalb der Gruppe
- Erkennen von eigenen Mustern & individuellen Themen

Kim Fleckenstein

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

info@kimfleckenstein.com / [+49 \(0\) 151 124 44 515](tel:+49015112444515) / www.kimfleckenstein.com



Der Ablaufplan

Sonntag, 26. November 2023

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 16.45 Uhr Treffpunkt an der Spa-Rezeption
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer, Theorie Mediation, **1. Meditationseinheit** (Focus Stille & Wort)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

Montag, 27. November 2023

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Theorie, **2. Meditationseinheit** (Focus AUM)
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Theorie, **3. Meditationseinheit** (Focus Kraft & Stehen)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

Dienstag, 28. November 2023

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Theorie, **4. Meditationseinheit** (Focus Atem II & Bewegung)
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m² Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Theorie, **5. Meditationseinheit** (Focus Gehen, Stehen, Tanzen)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

Mittwoch, 29. November 2023

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr **6. Meditationseinheit** (Focus Wahrnehmung / Bewegung Mantra), Feedbackrunde & offene Fragen
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer & individuelle Abreise

Kim Fleckenstein

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

info@kimfleckenstein.com / [+49 \(0\) 151 124 44 515](tel:+49015112444515) / www.kimfleckenstein.com