



Angelika Widmann,
Meister- Lehrer, Kursleiter
gepr. Entspannungstherapie- Trainerin
zertif. Hypnose- Coach



Meditation



ist die Reise zu uns selbst

Durch Meditation kommen wir zur Ruhe,
erleben inneren Frieden und es entsteht Raum
für eine neue Richtung in unserem Leben.

Neue Möglichkeiten mit Stress und Schwierigkeiten
des Alltags umzugehen können sich eröffnen.



Meditation heißt in die Mitte kommen – schafft Reinigung und Klärung von Vergangenheit und
Zukunft.

Es ist ein Zustand der "entspannten Aufmerksamkeit" ein in „Sich – Versenken“.

Es gibt vier verschiedene Gruppen von Meditations- Techniken

- Gegenstandsfreie - innere Meditation
- Gegenstandsbezogene – äußere Meditation (Steine, Zweige usw.)
- Geführte Meditation – z. B halboffene oder offene Phantasiereise, Chakrenreise
- Passive kontemplative Meditation – schweigende Zen -Meditation

Meditieren kann man mit

- Klangschalen
- Trommeln
- Choräle
- Rosenkranz beten
- Religiöse Übungen
- Gehen (z.B. Jakobsweg)
- Bogenschießen (Zen-Methode)
- Yoga
- Qi Gong -Thai Qi



Die medizinischen Wirkungen,
wie sie die Gehirnstrommessungen
sogar nachweisen, werden auch in
dem gemeinsamen Wortstamm

"Med"izin

gefunden: als das ursprüngliche Ziel der
inneren Mitte.

Früher waren Ärzte zugleich Priester.