

Viele Menschen haben das Gefühl, dass die Zeit immer schneller läuft. Sie stehen ständig unter Zeitdruck. In unserer Welt der totalen Reizüberflutung wird unser Denken und Handeln immer mehr von äußeren Einflüssen diktiert sowie von unseren unbekanntem, unterbewussten Regungen beeinflusst. Wir können sie nicht ignorieren.



Sie zwingen uns dazu, auf sie zu reagieren. In diesem Workshop lernen wir, wo wir Klarheit über uns Selbst, unsere Gedanken und unser Handeln finden können. Mit den uralten Werkzeugen der Achtsamkeits-Meditation finden wir den Weg zum Ursprung zurück, zum „Leben-im-Jetzt“. So können wir Klarheit gewinnen – über die eigene Wahrheit, über die Glaubenssätze, die uns

zurückhalten sowie über das Geschenk, das unser eigenes Leben sein kann, wenn wir lernen, in der Stille unser tiefstes Wesen zu erkennen.

Die „Nebenwirkungen“ der neugewonnenen Verbindung zum ursprünglichsten Teil unseres Seins sind ein Gewinn an Energie, Gesundheit, innerer Ruhe, Tatkraft und Leichtigkeit. Unser Alltag wird bereichert.

## DIE ACHTSAMKEITS-MEDITATION

Achtsamkeits-Übungen, Meditationen und Techniken werden vorgestellt und gemeinsam geübt; es gibt auch genügend Raum für Fragen, Antworten und den Austausch miteinander.

**Was** braucht man dazu? Die Bereitschaft, eine Zeitlang sich etwas Gutes zu tun, ohne auf die „Außenwelt“ achten zu müssen.

**Wer** kann mitmachen? Jeder ist willkommen, keine Vorkenntnisse sind notwendig. Auch viele Tumorpatienten und Menschen mit Burn-Out empfinden diese Tage der Stille immer wieder als heilsam.

**Hier** sind nur einige der Ergebnisse aus mehr als 70 Jahren Forschung über Meditation:

- erhöht den Blutfluss, verlangsamt die Herzfrequenz.

- löst eine tiefere Ebene der Entspannung aus.
- regelmäßige Meditation senkt das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen.
- verstärkt die Gefühle des Wohlbefindens.
- erleichtert das Loslassen von schädlichen Überzeugungen & Emotionen.
- dient der Beherrschung von Sorgen und Ängsten.
- schafft Raum für ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere.
- wirkt gegen Depression und Hoffnungslosigkeit.

*Es gibt keine bessere Zeit als die Gegenwart. Du musst nicht darauf warten, frei zu sein. Du musst es nicht aufschieben, glücklich zu sein.*

*Jack Kornfield*



**Wer** leitet die Klausur? Ron Beier, über 40 Jahre Meditationserfahrung, autorisierter Kursleiter der “World Taiji Boxing Association” sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der GfBK e.V.

## Anmeldung

# Workshop: Achtsamkeits-Meditation

### Persönliche Daten

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ ☎ Privat: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_ ☎ Beruf: \_\_\_\_\_

eMail-Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  weiblich  männlich

Gesundheitliche Beschwerden: \_\_\_\_\_

Erfahrung mit Meditation, Taijiquan, Qigong Yoga usw.: \_\_\_\_\_

### Bitte zur Kenntnis nehmen:

Alle Kurse setzen einen **stabilen Gesundheitszustand** voraus. Sollten Sie in dem einen oder anderen Bereich Probleme haben, z. B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen oder andere ungeklärte Symptome bzw. sollten Sie schwanger sein, sprechen Sie bitte vor der Kursanmeldung mit Ihrem Arzt und mit dem Kursleiter.

Die angebotenen Kurse dienen als Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ottawa Charter von 1986: "Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit." Die Kurse dienen jedoch **nicht** als Therapie, medizinische Behandlung oder Rehabilitationsmaßnahme und dürfen **nicht** als Ersatz für eine vom Arzt angeordnete Behandlung oder Therapie aufgefasst werden.

**Samstag 6. und 13. April 2019, jeweils 8 bis 12 Uhr**  
**Standort: Lighthouse Rostock, Strandstraße 20, 18055 Rostock**

Kosten: € 90,00 für den Workshop (beide Tage)  
€ 15,00 Ermäßigung für Schüler, Studenten und Rentner

Die Kursgebühren sind am ersten Tag Bar oder vorab per Überweisung (siehe unten) zu begleichen.

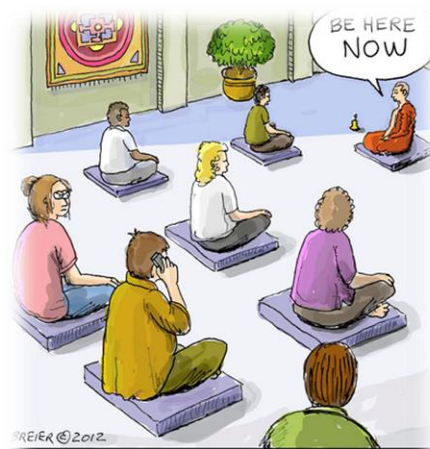
**Achtung:** Die angebotenen Meditations- Achtsamkeits- und Bewegungstechniken dienen dazu, unsere Aufmerksamkeit auf die heilsame Stille in uns selbst zu lenken. Sie können auf den vorhandenen Stühlen sitzen. Falls Sie eins benutzen möchten, können Sie gerne ihr Meditationskissen oder Meditationsbank mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl 6, maximal 10; bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen bzw. umzugestalten. Unter diesen Umständen, falls Sie nicht umdisponieren möchten oder können, erhalten Sie ihre geleistete Zahlung zurück.

Unterschrift \_\_\_\_\_

Ort und Datum \_\_\_\_\_

**Persönliche Daten werden nicht an Dritte weitergegeben! Wenn Sie kein halbjährliches Informationsblatt von uns erhalten möchten, geben Sie uns Bescheid und Ihre Daten werden bei Kursende von der Datenbank gelöscht.**



"Yeah, I'm here at the retreat. I think I'm finally getting it."

Bitte hier trennen ✂ -----



Ron Beier

Zur Mooskuhle 4, 18059 Rostock

Tel: 0162-7505046

Tel: 0381-46060146

Email: [qisono@live.com](mailto:qisono@live.com)

Website: [www.qisono.com](http://www.qisono.com)

Bankverbindung: Kontoinhaber: Ron Beier IBAN: DE3320030000638650341  
HVB Bank Konto: 638650341 BLZ: 200 300 00