



Wege zur Entspannung

Klarheit mit Konzept

10/31/2011

Ausgabe 8

Stress

Neue Energie tanken durch Meditation

Stress ist das große Thema unserer Zeit, Entspannung daher der Weg der Zukunft.

Verstärkter Leistungsdruck macht den Menschen nicht nur im beruflichen oder schulischen Umfeld, sondern sogar in der Freizeit zu schaffen. Kopfschmerzen, Gereiztheit und Erschöpfungszustände können die Folge sein.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Meditation die

Regeneration der Gehirnzellen fördert und das Bewusstsein positiv verändert.

Das regelmäßige Praktizieren von Meditations- oder anderen Entspannungsformen öffnet unser Bewusstsein für das Wesentliche, unterstützt unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und fördert die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte.

Meditation

Der Weg zu sich selbst

Wir denken heute bei dem Wort Meditation immer an fernöstliche Gebräuche, an einen Zustand jenseits des Denkens, an die Leere des Geistes.

Das Wort leitet sich jedoch von dem lateinischen meditari (=überlegen, nachdenken) ab. Und dies trifft es auch für den westlichen Menschen eher.

Denn wenn wir in die Stille gehen, die Hektik des Alltags einmal draußen lassen, gehen uns tausend Gedanken durch den Kopf. Je mehr wir versuchen, diese zum Schweigen zu bringen, umso

mehr wirbeln sie durch unseren Geist. Sinn einer Stille- oder Ruheübung ist es jedoch, in unser Innerstes hinein zu hören, statt mit unserer Aufmerksamkeit immer im Außen zu sein.

Damit wir uns selbst erkennen können, damit wir spüren können:

Wer bin ich und welches ist mein Weg.

Das ist es, was in der heutigen Zeit fehlt und warum die meisten Menschen nicht glücklich sind in und mit ihrem Leben. Es geht also um

Fantasiereisen & Qi-Gong



Fantasiereisen sind geeignet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die auf spielerische Art in die Entspannung gehen wollen.

Gleichzeitig entdecken die Teilnehmer ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen können ihr kreatives Potential entfalten.

Fantasiereisen erlauben es, auch Menschen, denen es schwer fällt zu entspannen, deren Verstand immer auf Hochtouren arbeitet, in die Ruhe zu führen und ihnen ein angenehmes Gefühl zu vermitteln.

Todzi, Manuela
Klarheit mit Konzept

Steinring 65, 44789
Bochum
Ruhrstraße 181, Bochum

0234-93 77 3 31



Aufmerksamkeit und Reflektion, um Kontemplation.

Meditation sollte nicht anstrengend sein, nicht Pflicht. Vielmehr stellt sich ein leichtes, frohes Gefühl ein. Du gehst in die Stille, wirst langsam, nimmst wahr, wie wunderbar dein Atem in dich hinein und wieder hinaus strömt, wie geduldig und unbeirrbar dein Herz schlägt. Du lässt alle Gefühle kommen, die da sein wollen, und lässt sie auch wieder los. Langsam steigt eine Ahnung davon auf, wer du bist, wie wunderbar einzigartig und doch wie eins mit allem. Und dann spürst du die Stille, die innere Ruhe, den inneren Frieden.

Vorgestellt und geübt werden verschiedene Meditationsformen, wie die Stille Meditation, Osho Meditationen, geführte Meditation, aber auch Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung. So können die Teilnehmer die für sie ideale Form finden, erlernen und dann zu Hause ausüben.

Qi (=Lebenskraft) und Gong

(=Arbeit) bedeutet nichts Anderes, als das Arbeiten mit der Lebenskraft, mit der Lebensenergie.

Jedes Wesen wird mit einem großen Potential an Lebensenergie geboren. Der Mensch schwächt diese ihm angeborenen Energie jedoch mit Stress, ungesunder Lebensführung (hierzu zählt auch, gegen sein inneres Gespür zu leben), durch Verletzungen, größere Operationen und psychische Belastungen.

Durch das konzentrierte und regelmäßige Ausüben von Qi-Gong können wir dieses Defizit an Energie wieder auszugleichen und so zu unserer körperlichen und geistigen Gesundheit beizutragen.

Die Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass bestimmte Bewegungen ganz langsam und bewusst, mit voller Konzentration, ausgeführt

werden. Daher kommt es nicht darauf an, wie gelenkig oder trainiert der Übende ist, vielmehr auf die Aufmerksamkeit, die dieser seinem eigenen Körper schenkt.

Bewiesen ist, dass eine konzentrierte Bewegung des Muskels mit geringerer Anspannung mehr bringt, als mit großer Anstrengung ausgeführte Bewegungen, während der Übende an etwas Anderes denkt.

Qi-Gong Übungen bedeuten also:

- bestimmte Körperhaltungen
- bestimmte Bewegungsabläufe
- eine besondere Atemführung
- meditative Konzentration
- bewusstes Steuern und Leiten der Energie durch die Kraft der Gedanken

Institut für angewandte Beziehungsdynamik **Klarheit mit Konzept** **Entspannung pur?**

In angenehmer geschützter Atmosphäre, dabei wertschätzend und mit Gleichgesinnten schaffen wir einen Rahmen, in dem einfühlsam neue Lösungsansätze gefunden werden.

Entspannung ist wieder erlernbar und schafft einen Raum für innere Kraft und Zufriedenheit.

Mit Unterstützung und dem Gefühl - hier bin ich willkommen - moderieren wir in Kleingruppen die persönlichen Themen sehr individuell. Sie sind uns wichtig!

Unsere Erst-Beratung ist kostenlos. Rufen Sie uns an.