



21-Tage Meditation Challenge – Kursbeschreibung

Kurzbeschreibung

Das Hauptthema ist Meditation.
Genauso wichtig ist mir die Selbsterfahrung.
Und wie wir beides zusammenbringen.

Vorwissen ist nicht erforderlich. Es bestehen keine Voraussetzungen außer Interesse und 30 Minuten Zeit pro Tag für die nächsten drei Wochen. Die 30 Minuten umfassen 15 Minuten Meditation und 15 Minuten Selbsterfahrungsübungen. Hinzu kommt noch die Zeit für die Lektüre der E-Mails. Bei dem synchronen Vorgehen garantiere ich Dir die oben genannten Ergebnisse.

Du kannst den Kurs auch ganz in Deiner Zeit machen, die E-Mails später öffnen oder dich so eintakten, dass 15 Minuten am Tag reichen. Das geht alles. Für die optimale Kurserfahrung empfehle ich Dir allerdings im Takt zu bleiben.

Module

Der E-Mail-Kurs besteht aus ausführlichen Meditation- und Übungsanleitungen, Videos, Background-PDFs und Hintergrundressourcen. Ich bin während des Kurses via E-Mail für Dich erreichbar und unterstütze auch gerne per Skype. Das ist je nach Aufwand kostenpflichtig.

Kursinhalte

- Einführung
- Tag 1: Meditieren (Basis-Meditation erlernen) und Ziele definieren
- Tag 4: Meditieren und Standortbestimmung
- Tag 7: Meditieren und Meditation definieren, Meditationstyp bestimmen
- Tag 9: Der kopflastige Meditationstyp, spezielle Meditationen
- Tag 13: Der emotionale Meditationstyp, spezielle Meditationen
- Tag 17: Der körperliche Meditationstyp, spezielle Meditationen
- Tag 21: Abschluss der Challenge
- Abschluss: Empfehlungen zum Weitermachen und Feedback

Meditationen

- Die Basismeditation für jeden Tag
- Der innere Beobachter (Registrieren)
- Der Body-Scan und Körperarbeit
- Atemmeditation (Bauch und Herz)

Selbstfindung und persönliche Entwicklung

- Deine Erwartung



21-Tage Meditation Challenge – Kursbeschreibung

- Dein Meditationstyp
- Kreative Zielfindung
- Fallstricke in der persönlichen Entwicklung
- Dein inneres Team - finde Deine 7 Hauptrollen im Leben
- Das 20-Wünsche-Spiel
- Den Kopf abschalten
- Die 7 kardinalen Emotionen
- Körperbewusstsein

Achtsamkeitsübungen

- Herz oder Hirn
- Das Hier und Jetzt