

# Meditation

## Training des Geistes

**Ziel ist es durch einfache und kurze Übungen Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern.**

### Inhalte

Yoga-Meditation kann ein Baustein des Arbeitslebens als auch des privaten Bereichs sein.

Viele Reize beeinflussen unser Leben und Alltag und beeinträchtigen unsere Ruhe. Folgen sind oft Unausgeglichenheit, Reizbarkeit und Stress.

Meditieren fördert Entspannung, inneren Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit anderen und sich selbst. Dieses Seminar stellt Ihnen verschiedene Meditationstechniken vor, mit denen Sie gezielt und ohne großen Aufwand etwas für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden tun können.

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang  
Dauer: 4 Stunden

### Dozent

Martina Finkel  
Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100 km – bei Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

### Organisation

- wird vom Dozenten gestellt: Yoga-Kissen
- wird vom Betrieb gestellt: CD-Player, Flip Chart

Raumausstattung im Betrieb: Stühle  
Benötigte Raumgröße: ca. 40 – 50 m<sup>2</sup> Platzbedarf je Teilnehmer: Bewegungsfreiraum rund um einen Platz ca. 1,5 - 2 m<sup>2</sup>

Besondere Hinweise: Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die Kursleiterin informieren

Halbtagesveranstaltung (4 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

