

Introduktionskurs i Meditation

Meditation betyder medvetenhet.

Genom meditation får du tillfälle till att skapa den inre tystnad och det andrum som ibland är nödvändigt. Meditation är ett enkelt sätt att lära känna sig själv samtidigt som man har möjlighet att också öppna sig för omvärlden på ett mera kreativt sätt än tidigare. Genom att du fokuserar på ditt eget inre når du in till den plats där det går att åstadkomma mental självkontroll. Trots allt är det bara genom att själv öva, som det är möjligt att få grepp om den djupare betydelsen av att meditera.

Vi behöver metoder för att skapa ordning i tankarna samt få kontakt med oss själva, sådana vi verkligen är med våra grundläggande behov. Motion och meditation är grundbultar för hur vi ska vårda vår hälsa både fysiskt och psykiskt. Meditation intar samma plats för psyket som fysisk träning gör för kroppen.

Målsättning:

Du skall efter genomförd utbildning självständigt kunna använda meditationsmetoderna Kundalina och Natarai i ditt dagliga liv, för att på så sätt skapa din egen inre vila och styrka.

Omfattning:	3 tillfällen a 1,5 tim
Tid:	Enligt överenskommelse
Plats:	Enligt överenskommelse.
Klädsel:	Ledig klädsel
Pris:	Förhandlas (Inklusive en meditations skiva)
Kursledare:	Lennart Hammarsten

"Jag har mediterat regelbundet i ca. 20 år och meditation är för mig nyckeln till att ha en hög lägstanivå i att må bra. Jag har kommit att intressera mig för meditation genom mitt eget arbete med personlig utveckling och har i mitt utvecklingsarbete fått insikt i vilka kraftfulla effekter meditation har på välbefinnande." Lennart Hammarsten

Ola Schenströms budskap i boken Utbrändhet är;
" Huvudproblemet är inte stressen , utan bristen på regelbunden återhämtning och vila"