



Academy4socialskills

Mental Integration Meditation

Am Fluss des Lebens angeschlossen

# MENTAL INTEGRATION MEDITATION AM FLUSS DES LEBENS ANGESCHLOSSEN

## FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Bei der Meditation wird versucht, den Verstand, das Gefühl und den Körper völlig zur Ruhe kommen zu lassen und die Konzentration beharrlich auf ein bestimmten Gegenstand zu richten.
- In weiterer Folge wird aus dieser Konzentration ein Meditationszustand, in dem spirituelle Erlebnisse und Erfahrungen gemacht werden können.
- Die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Meditation auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit, emotionale Ausgeglichenheit sind mittlerweile wissenschaftlich vielfach bestätigt worden.
- Die regelmäßige Meditation und die daraus gewonnenen Erfahrungen tragen dazu bei, das menschliche Potential zu fördern und weiter zu entwickeln.
- Ziel dieses Seminars ist es, einfache Meditationstechniken kennenzulernen und zu üben, so dass nach Kursende die Möglichkeit zur selbständigen Meditation gegeben ist.

## NUTZEN:

Das Wachsen von Körper, Geist und Seele mental im täglichen Leben zu verankern und in Verbindung mit Affirmationen und Meditationen in der Unendlichkeit des Seins zu integrieren.

## ZIELGRUPPE:

Für alle, die sich besser kennen und erkennen wollen und die ihre Leistungsfähigkeit bewahren und ausbauen wollen.

---

## TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

## KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt. pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

## INHALTE:

- Die vier Schritte zum Visualisieren – ein wichtiger Aspekt, um zu meditieren
- Erstellen und Anwenden von Affirmationen, um Harmonie und inneres Gleichgewicht zu erlangen
- Der Weg zu meiner Mitte
- Die Bedeutung und das bewusste Integrieren der Farben in unserem Leben
- Die Kommunikation mit deinem inneren Kind
- Die Kommunikation mit deinem inneren Meister
- Die Kommunikation mit deinem Selbst
- Sich selbst erkennen und annehmen können
- Die Entwicklung der inneren Kraft
- Inneres Gleichgewicht halten
- Über spezielle Meditationen in jeder Lebenssituation ruhig und gelassen sein



## METHODEN:

Ein Methodenmix zwischen Kurzvortrag der/des Trainerin/s, Moderation, Einzel- und Paararbeit der Teilnehmer, sowie vielen praktischen Übungen.



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

