

## Die Kraft der Meditation – Eine Entdeckungsreise

Meditation ist ein kraftvolles Werkzeug, um innere Ruhe, mentale Klarheit und Resilienz zu fördern – für dich selbst und in der Arbeit mit Anderen. In diesem praxisnahen Workshop erhältst du einen fundierten Einblick in verschiedene Meditationstechniken, die sich gezielt für unterschiedliche Bedürfnisse und Situationen einsetzen lassen.

Ob zur Stressregulation, Konzentrationsförderung oder Regeneration, du lernst Methoden kennen, die du sowohl für dein eigenes Wohlbefinden als auch zur Unterstützung anderer gezielt anwenden kannst. Erlebe, wie Meditation alltagstauglich wird und nachhaltig zu mehr Balance und Gelassenheit beiträgt.

### Inhaltsüberblick

- Was ist Meditation?
- Formen der Meditation
- Was kann Meditation bewirken?
- Unterschiedliche Formen ausprobieren

### Was ist Meditation (und was nicht)?

### Meditation ist ein Training für den Geist – keine Entspannung

### Achtsamkeit ist nicht gleich Meditation

**Einige Formen der Meditation:**

**Wirkung:**

**Wichtige Hinweise für Anleitungen als Trainer:in:**