



TRAININGDELUXE

Akademie für Kommunikation,
Gesundheit und Entwicklung



Training-deluxe

Tel: 0221 67788973

Email: info@training-deluxe.de

Meditation





TRAININGDELUXE

Akademie für Kommunikation,
Gesundheit und Entwicklung

Nicht ausserhalb, nur in sich selbst
soll man den Frieden suchen.
Wer die innere Stille gefunden hat,
der greift nach nichts,
und er verwirft auch nichts.

von Buddha



Herzlichen Glückwunsch

Der Weg zur Meditation ist ein Weg zur Veränderung. Meditieren bedeutet sich für den Frieden und die innere Ruhe zu öffnen. Und einen Platz zu finden, der nicht im Außen sondern im Inneren liegt und den man immer betreten kann.

Somit findet man in mitten dieser bewegten Welt einen Ruhepol in sich selbst. Und Meditation füllt einen auf mit Energie. Verändert das innere Gleichgewicht und hat positive Aspekte auf die Gesundheit.

Dafür braucht es auch ein wenig Einsatz von Ihrer Seite und ich freue mich, dass Sie sich bereits jetzt auf den Weg gemacht haben dem einen Schritt näher zu kommen.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Herzlich grüßt Sie

Markus Röder



Unsere Meditationskurse

Meditation ist eine Tradition, wie sie in vielen Kulturen gibt. Sei es das Zen im Buddhismus, die Mantra Meditation der jogischen Tradition oder die Trancezustände der Schamanen. Allen gleich sind zwei Prinzipien: Das Beruhigen der Gedanken durch Konzentration oder innere Bilder oder Töne und das Verbinden mit etwas höherem als sich selbst.

In diesem Kursen nutzen wir das Wissen moderner Hirnforschung und die Techniken bewährter Meditationen. Sie erlernen Sie die Grundlagen, die Sie dann für sich selbst umsetzen. Gerade in der Anfangszeit begleiten wir Sie auf Ihrem Weg. Dazu gehören weitere Treffen und telefonische Verfügbarkeit bei Fragen und Problemen.

Meditation steigert die Kohärenz von Herz und Verstand und macht unsere Wahrnehmung feiner. Doch gleichzeitig werden auch unbewusste Prozesse einer inneren Reinigung gestartet, welche notwendig sind, um eine wirklich tiefe Verbindung mit sich selbst zu spüren. Diese Reinigung kann viele Bereiche im Leben betreffen und wird auch von den Menschen, die mit Ihnen sind, oft nach kurzer Zeit wahrgenommen.

Wir von Training Deluxe sind keine Sekte und auch nicht religiös geprägt. Sie werden weiterhin Ihrem Glauben und Ihrer Religion folgen können, wenn Sie meditieren. Unser Anliegen ist es, Meditation als eine Möglichkeit, gesünder und bewusster zu leben, zu verbreiten.



Die positiven Wirkungen der Meditation:

- Während der Meditation sind vermehrt Alpha-Wellen (typisch für wachen, aber entspannten Zustand) und Deltawellen (typisch für Schlaf) zu messen.
- Es werden vermehrt Endorphine freigesetzt. Diese körpereigenen Substanzen lösen gute Gefühle aus und verändern unser Denken beim Umgang mit Problemen.
- Der gesamte Stoffwechsel ist während der Meditation verlangsamt. Der Herzschlag reduziert sich, der Blutdruck sinkt und die Atmung wird regelmäßig und tief.
- Stressbewältigung, Stress-Symptome werden abgebaut.
- Zunahme der Dicke bestimmter kortikaler Bereiche und bessere Leitungsfähigkeit dieser Gehirnstrukturen: Die Bereiche sind zuständig für die Verarbeitung der sensorischen, kognitiven and emotionalen Prozessen.



Kursinhalt Einführung

Sie lernen im Kurs verschiedene Meditationstechniken, so dass Sie die für sich richtige herausfinden können. Seien Sie neugierig auf welche Techniken Ihr Körper/Geist am besten reagiert.

Inhalte:

- Allgemeines zur Meditation
- Wirkungen der Meditation
- Vorübungen
- Die richtige Haltung
- Die innere Haltung
- Meditation im täglichen Alltag

- Entspannungsmeditation
- Achtsamkeitsmeditation
- Mantrenmeditation und auf Wunsch auch Initiation in ein eigenes Mantra
- Geführte Meditationen

Und sonst viele Gespräche, Austausch, Miteinander
Zusammenkommen in Wahrheit.

Start: Freitags 17:00 Uhr
Ende Sonntag 15:00 Uhr



Kursinhalt Intensive

Ein Intensive ist eine Woche voll Meditation und loslassen des Alltags. Sie lernen hilfreiche Techniken und haben die Möglichkeiten sich auch hier in ein Mantra einweihen zu lassen.

Zudem werden wir in diesen sieben Tagen uns auch mit Bewegungsmeditationen und Naturmeditationen beschäftigen. Ein sehr leichtes Bewegungsprogramm aus Spziergängen, Yoga und Qi Gong unterstützt den Körper in seiner spirituellen Reinigung.

Die Tage verbringen wir in Achtsamkeit miteinander und nutzen die Kraft der Meditation und Ruhe einen kraftvollen Raum zu öffnen. Ein Tag wird zudem ein Schweigetag sein.

Abends treffen wir uns zum gemeinsamen Gespräch in Wahrheit. Eine respektvolle Form des Redens miteinander, bei dem die Kraft gehalten wird.

- Achtsamkeitsmeditation
- Vipassana
- Kundalini
- Mantrenmeditation
- Energieflowmeditation
- und mehr...

Täglich 10:00 bis 21:00 Uhr mit Pausen,
Sonntag bis 13:00 Uhr



Informationen

Wir bieten verschiedene Termine
zur Meditation an :

Einführung in die Meditation: Termine: 2,5 Tage

Köln 26.08.2011-28.08.2011

Köln 02.12.2011-04.12.2011

Kosten 200 €

Köln Gesundheitszimmer

Freitags Abend beginnt der Kurs um 17:00 Uhr (Ende 21:30 Uhr).

Meditation-Aufbaukurs : 2,5 Tage

Köln 10.02.2012-12.02.2012

Kosten 250 €

Köln Gesundheitszimmer

Freitags Abend beginnt der Kurs um 17:00 Uhr (Ende 21:30 Uhr).

Meditation Intensivwoche : 7 Tage

Köln 19.03-25.03.2012

Kosten: 700€ + Verpflegung + Unterkunft

Klanghof Niederberg



Informationen zum Ort

Die Wochenenden finden in unseren Räumen im Gesundheitszimmer : Bismarckstraße 60 in Köln statt.

Wer in den Räumen übernachten möchte kann dies auch für einen Unkostenbeitrag von 10€ tun.

Die Meditation Intensiv Woche findet im wunderschönen Seminarhaus Klanghof statt, der für diese Art von Ausbildung wie gemacht ist. Hier kommen noch Kosten für leckeres vegetarisches Mittagessen mit hinzu, da es in der Umgebung keine Gastronomie gibt.

Klanghof Niederberg
Herdweg 4
50374 Erftstadt-Niederberg





TRAININGDELUXE

Akademie für Kommunikation,
Gesundheit und Entwicklung



Ihre Kursleiter



Markus Röder

Physiker, Coach, NLP-Trainer, Mentaltrainer. Ausbildung im Bereich Yoga, Qi Gong, NLP, Meditation, Mentaltraining. Er ist Yogatrainer und hat lange Jahre die Techniken von Geistheilern studiert. Meditiert täglich seit mehr als 20 Jahren



Moti Lina Strümper

Meditation, Abende und Seminare. Aura-Soma Farben und Massagen. Soz.Päd.Grad. Schwerpunkt Psychiatrie, Weiterbildung Körper- und Energiearbeit.

Kontakt :

Training-deluxe / Businessdeluxe
Tel: 0221 67788973
Email: info@training-deluxe.de



Anmeldung

Fax +49 22048679989
Oder per Post zusenden.

Verbindliche Anmeldung zum Kurs:

- Meditation Einführung
- Meditation Aufbau
- Meditation Intensiv

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsjahr

Beruf

Email

Telefon

Datum, Unterschrift

1. **Anmeldung und Rechnungsstellung.** Dieses Dokument gilt verbindlich als Anmeldung zum Kurs.

2. **Warteliste**

Die Reservierung der Teilnehmerplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Ist ein Kurs ausgebucht, eröffnen wir eine Warteliste. Um Ihnen und uns die Planung und einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung zu erleichtern, bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung.

3. **Rücktrittsregeln**

Eine Abmeldung kann bis 1 Woche vor Seminarbeginn kostenlos erfolgen. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe von 50€ fällig.

4. **Regelung bei Kursabsagen**

Sollte eine Ausbildung/Seminar/ Kurs nicht stattfinden, so erstatten wir die gezahlte Seminargebühr zurück oder buchen sie auf Ihren Wunsch auf ein anderes Seminar um. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

5. **Haftungsausschluss**

Für Schäden an Eigentum und Gesundheit bei der Anfahrt, der Rückreise, während des Trainings sowie bei etwaigen Verlusten von Wertgegenständen, übernimmt TrainingDeluxe keine Haftung. Wer sich in Therapie befindet, sollte rechtzeitig mit seinem Therapeuten und TrainingDeluxe klären, ob eine Teilnahme an einem Kurs möglich ist. Die Kurse sind kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlung. Jede/r Teilnehmer/ in trägt für sich und seine/ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Trainings selbst die Verantwortung.

9. **Vorbehalt**

Alle Angaben erfolgen nach unserem aktuellen Kenntnisstand, Änderungen, vor allem am Kursort, behalten wir uns vor.

Gerichtsstand Köln, 01.05.2007