

Meditation für Executives, Händler und Selbständige!

Neue Energie, Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteuerung.

bis 3 Monate vorher
20%
Frühbucher-Rabatt



5 TAGE GEFÜHRTE MEDITATION

Warum meditieren?

Führungskräfte, Händler und Unternehmer müssen viel agieren. In sich Ruhen und Stille sind sie dagegen oft nicht gewohnt. Dabei können Menschen nach einer intensiven Zeit der Stille mehr Wirkung erzielen. Was bringt also das Schweigen? Für Sie, Ihr persönliches Umfeld, Ihrer Firma und Ihre persönliche Entwicklung?

- Meditieren ist Entschleunigung, d.h. Sie ändern Ihren gewohnten Rhythmus,
- Meditieren ist ein Mittel zur Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteuerung, d.h. Sie lernen zu steuern, was Ihnen wichtig ist, statt sich von externen Einflüssen bestimmen zu lassen,
- Meditieren ist das Fundament für die Entwicklung zu sich selbst zu finden.

Wenn Meditieren ein Mittel der Aufmerksamkeitssteuerung ist, dann nutzen Sie eine Auszeit, um zu sich zu kommen. Ein Meditations-Retreat reduziert den Input von Informationen von außen massiv. Je scheinbar „strenger“ ein Schweige-Retreat geleitet wird, desto besser: Eindrücke von außen müssen so gut wie möglich vermieden werden. Denn ist man seiner Sprache und störender äußerer Einflüssen beraubt, richtet sich die Aufmerksamkeit nach einer gewissen Zeit leicht nach innen.

Ernsthafte Teilnehmer verpflichten sich weder mit anderen Teilnehmern zu reden, oder auf eine andere Art miteinander zu kommunizieren, oder sich Notizen zu machen.



Meditierende in dieser schönen Umgebung erden sich. Man kann wieder Energie tanken. Für 5 Tage können Sie es sich erlauben aus dem Hamsterrad des Alltags zu entfliehen und dem täglichen, oft krank machenden Lärm den Rücken zuzukehren. Sich bewusst in eine andere Welt zurück zu ziehen, wird vielen Menschen mehr und mehr zu einem tiefen Bedürfnis! Wenn Lärm krank macht, öffnet die Stille Sehnsüchte.

Es lohnt sich seinen Willen und seine Disziplin zu trainieren. Emotionsausbrüchen wird die Wucht genommen



Geführt wird das Seminar von Christoph Wahlen. Er ist Inhaber von PRO Mental Coaching, Buchautor und systemischer Berater. Von seinen jahrelangen Erfahrungen als Mental Coach profitieren neben Spitzensportlern und Führungskräften auch besondere Menschen „wie du und ich“, die in einer Sackgasse stecken.

Teilnehmer: Max. 8

Inklusivleistung: Unterkunft und Verpflegung (Vollpension)

Investition: 1.489 € inkl. MwSt. Unterbringung & Vollpension

Weitere Informationen zum Seminar und zur Anmeldung finden Sie persönlich unter Tel.: 0 62 57 / 94 29 29 oder auf unserer www.pro-mental-coaching.com/meditations-retreat.php



Christoph D. Wahlen

PRO Mental Coaching
Business • Sport • Daytrading

Burgstr. 6
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel.: 0 62 57 / 94 29 29
Mobil: 0178 / 35 86 379

www.pro-mental-coaching.com
c.wahlen@pro-mental-coaching.com



pro-mental-coaching.com