

9852 – „Raus aus den Angstenergien durch Meditation!“

Du bist herzlichst eingeladen, die Gelegenheit zu nutzen und bequem von zu Hause aus das Online-Seminar „Raus aus den Angstenergien durch Meditation!“ zu genießen.

Raus aus den Angstenergien durch Meditation!

Meditation ersetzt keine Psychotherapie, hilft dir aber dabei, loszulassen, ruhiger durchs Leben zu gehen, dich zu entspannen und ruhig zu werden.

Durch achtsame Meditation schulen wir unser Gehirn, auf bestimmte Gefühle und Situationen zu reagieren und sie zu steuern. So kannst du auf einfache Art und Weise dem Stress entgegenwirken und zur Ruhe kommen.

In dem Online-Seminar erfährst du

- was Angstauslöser sein können,
- in welchen Zentren im Gehirn Angst wirkt,
- wie du mit Angst umgehen kannst,
- wie du innere Ruhe und Ausgeglichenheit erfährst.

Termin:	siehe Terminübersicht
Ort:	bei dir zu Hause – via Online-Seminar
Referent:	Dipl. Bw. Kuno Lackner, MBA
Kosten:	Für dich ist das Online-Seminar kostenfrei!
Anmeldung:	per Mail – info@med-ex.at
Anmeldeschluss:	zwei Stunden vor Beginn des Online-Seminars
Information:	Du erhältst keine Anmeldebestätigung, sondern direkt den Link am Tag des Online-Seminars.