



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



Gesund leben

Durch das bewusste Atmen, Breathwork, das Ordnen der Gedanken, die Meditation und Achtsamkeit können wir unsere Lebensqualität steigern und das JETZT mehr und mehr genießen

Meditation und Achtsamkeit

Entstanden aus buddhistischen Lehren und spirituellen Traditionen ist Meditation eine jahrtausendalte Methode, um seine Gedanken kennen zu lernen, die Stille zu genießen und die innere Mitte wieder zu finden. Das ganze Leben ist Meditation und basiert auf Achtsamkeit. Das Bemerkens von Vogelgezwitscher, das Sehen einer Blume am Wegrand oder das bewusste Durchatmen in einer unangenehmen Situation. Alles Momente die bewusst im Hier und Jetzt stattfinden. Durch das Üben von Meditation und Achtsamkeit steigert man ihre Häufigkeit und dadurch auch die eigene Lebensqualität.

Breathwork

Der Atem, ist das Erste und das Letzte, was wir im Leben tun. Ganz bewusst können wir den Atem lenken und unsere Präsenz dadurch verbessern. Zudem verbindet er das Bewusste mit dem Unbewussten und kann so emotionale, körperliche und seelische Blockaden überwinden. Atemzug für Atemzug.

Vorteile und Nutzen

- Stille und Ruhe erfahren, innere Ruhe wiederfinden
- Stress reduzieren
- Gedankenkarussell stoppen, Gedanken ordnen, besser schlafen
- Neue Energie gewinnen
- Den Alltag achtsamer und bewusster erleben können, Lebensqualität steigern
- allgemeine Gesundheitsförderung und Prävention
- Blockaden auf emotionaler, körperlicher und seelischer Ebene auflösen

Weitere Infos zu den Methoden auf www.vitalgenial.ch

Janine Dubach • Dipl. Meditationslehrerin, Breathworkteacher und Achtsamkeitstrainerin
Birkenweg 5, 6122 Menznau, **Telefon:** 079 726 60 75 **E-Mail:** jd@gesund.today

Die Kombination von Meditation, Achtsamkeit und Atmen bietet uns die Möglichkeit, gesünder zu leben und neue Lebensenergie zu erwecken. Methoden, welche auch im Alltag gut integriert werden können und dadurch eine Hilfe zur Selbsthilfe bieten.



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU

