

# Meditation für Anfänger

Donnerstag, 14. März bis  
Sonntag, 17. März 2024





Kim Fleckenstein

„Entspannt verändern“ ist das Motto von Kim Fleckenstein. Sie ist darauf spezialisiert, Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen.

Kim Fleckenstein ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atem- und Meditationstrainerin, zertifizierte Hypnosetherapeutin, zertifizierter NLP-Coach und Autorin. Sie hat u.a. eine Hypnose-Vollausbildung am renommierten Hypnose Institut Hypnovita in München absolviert und ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. zertifiziert.

Kim Fleckenstein ist Meisterin darin, die Dinge auf den Punkt zu bringen, Blockaden zu lösen und ihren Klienten neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Unter ihrem Namen veröffentlicht sie seit 2012 Hypnosens, Mentalprogramme und Meditationen.

Ihre Kenntnisse, Erfahrungen und persönlichen Gedanken rund um das „Selbst des Menschen“ gibt sie in ihrem Podcast „Selbstläufer“ wieder, welcher über ihre Webseite, iTunes und Spotify abrufbar ist.

*»Wollen Sie sich selber kennenlernen,  
dann meditieren Sie!«*

Meditation ist ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung. Meditieren hilft Ihnen, sich bewusster wahrzunehmen und heraus zu finden, wie Sie zukünftig besser und gelassener reagieren können.

Meditation hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern ist eine Methode, um die eigene Konzentration und Kreativität zu steigern, sowie den Blick für Lösungen bei Problemen zu öffnen. Die Wirkung von Meditation konnte bereits in vielen klinischen Studien nachgewiesen werden.

Nehmen Sie sich vier Tage Zeit, um sich in ruhiger und entspannter Atmosphäre wieder zuzuhören. Lernen Sie die einfache und wirksame Methode der Meditation, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lässt.

Der Meditationsworkshop ist für Menschen, die mit dem täglichen Zeitdruck und Stress besser umgehen und mehr Achtsamkeit für sich und ihr Leben entwickeln wollen. Für mehr Widerstandskraft und Gelassenheit im Alltag – für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit. Sie lernen u.a. was Meditation ist, wie diese zur Auflösung von Gedankenspiralen beitragen kann und wie Sie Ihren eigenen Atem bewusst zur Entspannung einsetzen können.

Finden Sie zurück zu innerer Ruhe und entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

#### **Kursinhalte:**

- Grundlagen der Meditation
- Verschiedene Meditationsformen kennenlernen und ausprobieren
- Entschleunigung durch Achtsamkeitsübungen
- Übungen für zu Hause und Integration in den Alltag

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

16.45 Uhr *Treffpunkt an der Rezeption*

17.00 – 18.00 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer, Theorie und 1. Meditationseinheit: Grundlagen**

### FREITAG

---

08.00 – 09.00 Uhr **Theorie und 2. Meditationseinheit: Fokus »Atem«**  
*Treffpunkt Meditation House*

17.00 – 18.00 Uhr **Theorie und 3. Meditationseinheit: Fokus »Wort«**  
*Treffpunkt Meditation House*

### SAMSTAG

---

08.00 – 09.00 Uhr **Theorie und 4. Meditationseinheit: Fokus »Körper«**  
*Treffpunkt Meditation House*

17.00 – 18.00 Uhr **Theorie und 5. Meditationseinheit: Fokus »Gehen«**  
*Treffpunkt Meditation House*

### SONNTAG

---

08.00 – 09.00 Uhr **6. Meditationseinheit und Feedbackrunde**  
*Treffpunkt Meditation House*

bis 11.00 Uhr **Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise**

*Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**