



Stellung der Meditation in der heutigen Gesellschaft

- Meditieren und Achtsamkeit praktizieren bekommt in unserer Gesellschaft immer Ansehen.
- Die alleinige Verbindung zur religiösen Praxis steht schon lange nicht mehr im Vordergrund.
- Wissenschaftliche Forschungen erkennen immer mehr positive Wirkungen der Meditation z.B. bei Sportlern, im beruflichen und auch im therapeutisch / medizinischen Bereich.
- Viele prominente Erfinder / Unternehmer, z.B. Steve Jobs, haben durch Meditation und Achtsamkeitstraining ihre Kreativität und Leistung gesteigert. Die erfolgreiche Umsetzung ihrer Visionen wurde dadurch positiv gefördert.

Warum Meditation und Achtsamkeit?

Jeder von uns kennt Überforderung, durch Stress und Anforderungen, die den Kopf zum Platzen bringen können.

Stress bei der Arbeit, Partnerschaft- oder Familienprobleme, Meinungsverschiedenheiten mit Freunden und ähnliches wirken ständig auf uns ein.

Das Gedankenkarussell kreist und lässt uns nicht zur Ruhe kommen.



Individuelle Beratung, Begleitung, Lösung

Ziele von Meditation und Achtsamkeit

Menschen, die Meditation und Achtsamkeit lernen möchten, verfolgen häufig unterschiedliche Ziele.

Der Wunsch durch Meditation und Achtsamkeit das **Gedankenkarussell** abzuschalten.

Durch Fokus und Zen Meditation **Kreativität und Inspiration** zu stärken, z.B. wie bei Steve Jobs.

Steve Jobs hat gelernt, intuitiver zu agieren und die Bedürfnisse der Kund*innen, vor anderen zu erkennen.

Gesundheitliche Balance und beruflicher Erfolg.....



Wirkung von Meditation und Achtsamkeit aus wissenschaftlicher Perspektive

Meditieren und Achtsamkeit praktizieren hat folgende Wirkungen:

- Stressverarbeitung
- Unterbrechung des Gedankenkarussells / endlos Gedanken
- Ideen entwickeln / bewusste Entscheidungen treffen
- Energiegewinnung
- Umstände, die sich nicht ändern lassen zu akzeptieren
- Innere Gelassenheit und Ruhe
-





Meditations- und Achtsamkeitsangebote bei Coaching-Keck.de

- Meditation „To Go“
- Meditationsseminare
- Meditationsworkshops
- Meditationscoaching / Coaching zu Ihren Lebensfragen

Buchung und Infos zum Angebot unter Coaching-Keck.de, Eversports.de oder melden Sie sich direkt in der Coachingpraxis an.



Individuelle Beratung, Begleitung, Lösung

www.eversports.de/s/coaching-keckde

www.coaching-keck.de/meditation



Coaching - Keck.de

Individuelle Beratung, Begleitung, Lösung

Coaching-Keck.de
Kurze Str. 37
71332 Waiblingen
Tel: 0152-25 83 67 20
Mail: info@coaching-keck.de
Web: www.Coaching-Keck.de



Gunnar Keck

Sozialarbeiter M.A.

Tiefenpsychologisch fundierter
Suchttherapeut (DRV/GKV)

Mindfulife Trainer / Meditationslehrer

**Informiere dich jetzt
über das
Meditationsangebot,
Workshops, Seminare
und Coachings.**

**Meditation und Beratung, vor
Ort bei Coaching-Keck.de oder
Online über Zoom.**