



## **»Meditationsworkshop«** **für Anfänger Teil 1**

mit Kim Fleckenstein

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

**„Wollen Sie sich selbst kennenlernen, dann meditieren Sie!“**

**Sonntag, 16.03.2025 – Mittwoch, 19.03.2025**

Meditation ist ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung. Meditieren hilft Ihnen, sich bewusster wahrzunehmen und herauszufinden, 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, aber auch den Blick für Lösungen bei Problemen zu öffnen. Die entspannende 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 zu-zuhören. 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. Durch viele praktische Meditationsübungen lernen Sie, Körper und Geist zu entspannen.

Finden Sie zurück zu innerer Ruhe und entdecken Sie neue Möglichkeiten mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen. Begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst.

### *Kursinhalte:*

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

### **Kim Fleckenstein**

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

[info@kimfleckenstein.com](mailto:info@kimfleckenstein.com) / [+49 \(0\) 151 124 44 515](tel:+49015112444515) / [www.kimfleckenstein.com](http://www.kimfleckenstein.com)



## Der Ablaufplan

### Sonntag, 16. März 2025

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 16.45 Uhr Treffpunkt an der Spa-Rezeption
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer, Theorie Mediation, **1. Meditationseinheit** (Grundlagen)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

### Montag, 17. März 2025

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Theorie, **2. Meditationseinheit** (Focus Atem)
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Theorie, **3. Meditationseinheit** (Focus Wort)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

### Dienstag, 18. März 2025

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Theorie, **4. Meditationseinheit** (Focus Körper)
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Theorie, **5. Meditationseinheit** (Focus Gehen/Stehen)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

### Mittwoch, 19. März 2025

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr **6. Meditationseinheit** (Abschluss), Feedbackrunde & offene Fragen
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer  
individuelle Abreise

#### **Kim Fleckenstein**

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

[info@kimfleckenstein.com](mailto:info@kimfleckenstein.com) / [+49 \(0\) 151 124 44 515](tel:+49015112444515) / [www.kimfleckenstein.com](http://www.kimfleckenstein.com)