

Meditieren mit Birgit

Mai 2024



Meditationskurse
Kurzseminare
Interaktive Vorträge



Meditieren mit Birgit by Chimana Healing Birgit Aichner
Römerstr. 16 - 82272 Moorenweis - Tel. 0151 53367089
www.meditieren-ffb.de - hallo@meditieren-ffb.de

Meditieren 
mit Birgit



Meditation

als Möglichkeit zur Stressreduktion

In vielen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass regelmäßiges Meditieren zur Stressreduktion und zur Stressresistenz beiträgt.



Bereits nach 8 Wochen regelmäßigem Meditieren

- reguliert sich der Blutdruck
- sinkt die Pulsfrequenz
- wird die Atmung langsamer und tiefer, wodurch der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird
- verbessert sich das Immunsystem
- nehmen Schmerzempfinden und nervöse Spannungszustände ab
- erhöhen sich Konzentration und Aufmerksamkeit
- sinkt der Stresshormonpegel und steigt der Glückshormonpegel
- verlangsamt sich der Alterungsprozess des Gehirns
- u.v.m.

Meditationskurse

1x pro Woche 60 Minuten über einen Zeitraum
von mindestens 6 Wochen.

Meditieren 
mit Birgit



**Im Alltag
Ruhe finden
mit
Meditation**

Kurs für Einsteiger

Meditieren 
mit Birgit

**Meditieren
für Fortgeschrittene**





Im Alltag Ruhe finden mit Meditation

Meditationskurs für Einsteiger

Im Kurs lernen und üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine einfache Atemmeditation, die sie immer und überall durchführen können. Sie erfahren, wie sie Ihren Gedankenstrom beruhigen und das Meditieren zur Stressreduktion in ihren Alltag integrieren können.

Geführte Meditationen und kleine praktische Übungen zu verschiedenen Themen ergänzen die Kursstunden und erleichtern es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen, im Alltag gelassener und entspannter zu agieren.

Kursaufbau:

Einführung - Atemmeditation - Austausch über das Thema der Stunde (Gedankenhygiene, Achtsamkeit, Kraft tanken usw.) - Übungen zum Thema und zur Stressreduktion - Geführte Meditation zum Thema

Dauer: 1x pro Woche - 60 min - 6 Wochen

Preis: 120 € / Teilnehmer bzw Pauschale unabhängig von der Teilnehmerzahl nach Absprache

Dieser Kurs kann auch online via Zoom oder Sessions stattfinden.



Meditieren für Fortgeschrittene

Die im Einsteigerkurs erlernte Atemmeditation wird vertieft und weiter geübt. Der Fokus liegt in diesem Kurs vor allem auf dem Dranbleiben und dem Integrieren der Meditationspraxis in den Alltag. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten die Möglichkeit zum Austausch über Herausforderungen, denen sie gerade im Alltag gegenüber stehen.

Eine geführte Meditation und leicht in den Alltag integrierbare Übungen zum Stressabbau runden die Stunde ab.

Kursaufbau:

Einführung - Atemmeditation - Austausch über das Thema nach Absprache mit den TN - Übungen zum Thema und zur Stressreduktion - Geführte Meditation zum Thema

Dauer: 1x pro Woche - 60 min - 6 - 10 Wochen (nach Absprache)

Preis: 20 € / Teilnehmer pro Stunde

Dieser Kurs kann auch online via Zoom oder Sessions stattfinden.

Kurzseminare

Eintauchen in ein Meditationsthema für
2 bis 3 Stunden

Meditieren 
mit Birgit

Tauch ein in die Welt des
Meditierens

und lerne verschiedene
Meditationstechniken
kennen



Meditieren 
mit Birgit

FINDE DEINE

Innere Mitte

WIEDER



Meditieren 
mit Birgit

Tauch ein in die Welt des

Meditierens

und lerne verschiedene
Meditationstechniken
kennen



Tauch ein in die Welt des Meditierens

und lerne verschiedene Meditationstechniken kennen

Meditieren bedeutet nicht nur, sich still hinzusetzen und eine Stunde lang möglichst nichts zu denken. Eine Stille-Meditation ist nur eine von sehr vielen Möglichkeiten zu meditieren.

Meditation bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen, seinen Geist zu beruhigen, gelassener zu werden und vieles mehr. Und das kann auf unterschiedlich Weise geschehen.

In diesem Kurzseminar lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen verschiedene Meditationstechniken kennen, um die ganze Vielfalt des Meditierens zu spüren und vielleicht die für sie passende Meditationstechnik zu finden.

Vorgestellte Meditationstechniken:

Stille-Meditation - Achtsamkeitsmeditation - geführte Meditation - bewegte Meditation

Dauer: 1x 2 oder 3 Stunden (nach Absprache)

Preis: 60 € / Teilnehmer

Meditieren 
mit Birgit



FINDE DEINE

Innere Mitte

WIEDER



Finde deine innere Mitte wieder

und lass die Stürme im Außen toben

Die Welt scheint nur noch aus schlechten Nachrichten zu bestehen, denen wir scheinbar kaum mehr entkommen können. Zum alltäglichen Stress kommt so auch noch die Angst um unsere Zukunft. Doch wie können wir damit umgehen?

Im Kurzseminar probieren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen verschiedene Techniken und Übungen aus, die helfen, die innere Mitte wiederzufinden. Denn wenn wir in uns ruhen, können uns die Stürme im Aussen nichts anhaben.

Kursinhalt:

Selbstreflexionsübungen - geführte Meditationen - Atemmeditationen und -übungen - "Notfall"-Techniken für akute Stresssituationen - Austausch

Dauer: 1x 2 oder 3 Stunden (nach Absprache)

Preis: 60 € / Teilnehmer

Kann auch als interaktiver Vortrag von 1,5 Stunden gebucht werden.

Meditieren 
mit Birgit

Interaktive Vorträge

Reinschnuppern in ein Meditationsthema
für 1,5 Stunden

Meditieren 
mit Birgit



Meditieren
für Ungeduldige

Meditieren 
mit Birgit

FINDE DEINE

Innere Mitte

WIEDER



Siehe bei Kurzseminare

Meditieren 
mit Birgit



Meditieren für Ungeduldige

garantiert ohne Schneidersitz und eingeschlafene Beine

Mit Meditation verbinden wir normalerweise langes Sitzen im Schneidersitz und möglichst Nichts-Denken. Dabei ist Meditation so viel mehr und gleichzeitig viel weniger.

In diesem Vortrag erfahren und lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, wie sie mit 3 Minuten am Tag ihr Gedankenkarussell zur Ruhe bringen, Stress abbauen und das Meditieren einfach und problemlos in Ihren Alltag integrieren können, ohne Schneidersitz und eingeschlafene Beine .

Dauer: 1x 1,5 Stunden

Preis: 30 € / Teilnehmer

Kann auch als Kurzseminar von 2 bis 3 Stunden gebucht werden.

Birgit Aichner

Meditationsleiterin

Jahrgang 1968

geschieden

Mutter einer
21-jährigen Tochter

selbständig seit 2022
mit Chimana Healing

Meditationsleiterin

Advanced ThetaHealing®
Practitioner



Ich habe in meinem Leben viel ausprobiert und genauso viel wieder verworfen. Immer war ich auf der Suche, bis ich mit Meditation einen Anker in mir gefunden habe.

Meditation hat mich gelehrt, dass ich viel mehr als meine Gedanken bin. Sie hat mich gelehrt, meine innere Stimme wieder zu hören, weil ich beim Meditieren in (m)eine Stille gehen kann, die mein lautes Gedankenkarussell nicht mehr übertönen kann. Dadurch sind Ruhe und Gelassenheit in meinen Alltag und mein Leben eingekehrt.

Um auch anderen Menschen zu mehr Ruhe und Gelassenheit in ihrem Leben zzu verhelfen, habe ich 2020/21 eine Ausbildung zur Meditationsleiterin an der fitmedi Akademie gemacht.

Ich unterrichte ohne Dogmen jeglicher Art und ohne "Das muss so sein, ansonsten kannst du es gleich lassen". Meditieren soll mühelos und darf auch bequem sein und sich den Bedürfnissen der Menschen anpassen.

Zertifikat

verleiht mit diesem Zertifikat

Frau Birgit Geistbeck

geb. am 29.09.1968



den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der
Fachqualifikation

Meditationsleiterin

Die Teilnehmerin hat das staatlich geprüfte und zugelassene
Fernstudium erfolgreich abgeschlossen.

Rödermark, den 06.07.2021

Anne Maren Kütter B.A.

Lehrgangsführung

Meditieren mit Birgit

Kontakt



Tel. 0151 53367089
hallo@meditieren-ffb.de

Meditieren 
mit Birgit

by Chimana Healing Birgit Aichner
Römerstr. 16 - 82272 Moorenweis
Tel. 0151 53367089
hallo@meditieren-ffb.de
www.meditieren-ffb.de

www.chimana-healing.de
[instagram.com/chimana_healing/](https://www.instagram.com/chimana_healing/)
[facebook.com/ChimanaHealing/](https://www.facebook.com/ChimanaHealing/)
[youtube.com/@ChimanaHealing](https://www.youtube.com/@ChimanaHealing)