

Preise:

Sie profitieren von meiner jahrzehntelangen Meditations- und Lehrpraxis und von meinen wesentlich kleineren Preisen, als üblich.

Einzelperson: **580,- Euro**
Familien/Paare: **890,- Euro**
Studenten/Schüler: **320,- Euro**
(Alle Preise inkl. MwSt.).

Um Ihre Meditationsgewohnheit zu vertiefen, sind **in den Preis insgesamt 40 Stunden eingeschlossen**, die Sie nach Ihrem Ermessen nutzen können.

Kursablauf:

Der Ablauf des Erlernens der Meditation ist einfach: nach dem unverbindlichen Info-Vortrag können Sie eine Einzelstunde ausmachen. Da meditieren Sie bereits zum ersten Mal und spüren auch schon die wohltuende Wirkung.

In drei darauf folgenden Seminaren zu je 3 Stunden lernen Sie dann, wie Sie mit Ihrer Meditation zu Hause autonom umgehen.

Danach gibt es 7 mal monatlich je ein abendliches Vertiefungsseminar zur Festigung der Gewohnheit, sowie die Möglichkeit für 2 Einzelcoachings.

Die Transzendente Meditation: bei mir unabhängig von der TM – Organisation und deren Preisen: „Vedische Meditation.“

Sie unterscheidet sich von konzentrativen, kontemplativen u. Achtsamkeitsmethoden durch bewussten Verzicht auf jede Art von Konzentration. Deshalb ist sie auch ideal bei Stress und Überanstrengung.

Sie sind herzlich eingeladen zu einem unverbindlichen

Informations-Vortrag

Dauer ca. 2 - 3 Stunden mit Teepause.
Den aktuellen Termin finden Sie auf meiner Webseite.

Der Kurs zum Beispiel am:
Freitag, 18 Uhr / Samstag, 11 Uhr
Sonntag, 11 Uhr
jeweils ca. 3 Stunden, voraus geht eine Einzelstunde.

 **Heidrun Knigge**
Authentisch Leben und Arbeiten

Kurhessenstr. 44 · 60431 Frankfurt
Telefon 069 366 030 41
Mobil 0174 94 10 838
authentisch@heidrunknigge.de
www.heidrunknigge.de



Heidrun Knigge

seit 1984 zertifizierte Meditationslehrerin

**ERSCHÖPFEN SIE SICH NOCH
ODER**

**MEDITIEREN
SIE SCHON?**

In 20 Minuten ohne Konzentration, wo immer Sie sind, entspannt und frisch. Ich meditiere seit 1969, einfach weil mich diese Vedische Meditation täglich von Neuem überzeugt. - Aufgrund meiner jahrzehntelangen Erfahrung kann ich Ihnen „sicheres Geleit“ in tiefe Entspannung versprechen. Selbst wenn Sie nicht dran glauben. Es lohnt, sich genauer zu informieren.

Meditations - Forschung

Erschöpfung hat viele Gesichter und vollzieht sich in schleichendem Prozess. Dazu gehört auch die „Aufschieberitis“. Aufschieben, was man doch eigentlich so dringend tun möchte, sollte, müsste. Stattdessen hängen bleiben an Tätigkeiten, bloß weil man so an sie gewöhnt ist. Sich selbst dafür immer weniger zu mögen, setzt der Erschöpfung noch einen oben drauf.

Sie kennen die Geschichte von den Fröschen? Da hat man in einer Untersuchung Frösche in fast kochendes Wasser gesetzt und sie sind, zack, rausgesprungen und überlebten. Dann setzte man sie in lauwarmes Wasser, das allmählich immer mehr erhitzt wurde und die Frösche gewöhnten sich daran und genossen es sichtlich...bis sie gekocht an der Oberfläche umhertrieben. Die Geschichte ist wahr!

Was meine Klienten an dieser Art des Meditierens schätzen: man sitzt bequem angelehnt auf dem Stuhl, auch mal im Auto oder Flieger, entspannt sich, auch wenn die Situation stressig ist, weil man sich eben nicht konzentrieren muss.

Nach 20 Minuten ausgeglichen, erholt, haben Sie z.B. einen Feierabend, in dem sich noch sinnlich und kreativ wirkliches Leben abspielt oder eine Arbeit mit neuer Kraft zuende gebracht werden kann.

Die Chancen, den heutigen Herausforderungen gerecht zu werden, ohne sich vom eigenen Leben zu entfremden, steigen beträchtlich.

- Von der Stanford University wurde die Transzendente Meditation unter über 100 Entspannungstechniken als die wirkungsvollste und für jeden geeignete beurteilt.
- Schnellere Erholung von Stressreizen, deshalb deutlich mehr Ruhe und Gelassenheit. Schutz vor Erschöpfung und Burnout.
- Normalisierung von hohem Blutdruck.
- Hilfe bei Schlafstörungen und chronischen Schmerzen.
- Eine messbare Verlangsamung des Alterungsprozesses, größere Lernbereitschaft bis ins hohe Alter (!), erhöhte Konzentrationsfähigkeit, Produktivität, Toleranz, psychische Belastbarkeit und Arbeitszufriedenheit.

Revolutionäre Entdeckung: Neueste Forschung zeigt, dass Meditation die Areale im Gehirn wachsen lässt, die mit Denken, der Verarbeitung von Gefühlen und Wohlbefinden zu tun haben. Die Hirnareale für Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen weisen deutlich mehr neuronale Verschaltungen auf. So w ä c h s t die Dicke der Großhirnrinde, die sonst in der Regel mit zunehmendem Alter dünner wird!

Im Lifestyle-Magazin „myself“ 10. 2013 schreibt die stellvertretende Chefredakteurin Natascha Zeljko **über ihre ersten Erfahrungen mit der Transzendentalen Meditation:** „...Das Erstaunlichste bis heute, Tag 54: Die 20 Minuten kommen mir nie lang vor, ich empfinde sie nicht als zäh oder quälend. Ich habe in den knapp 2 Monaten keine einzige Sitzung ausgelassen. Was sicherlich damit zu tun hat, dass ich nicht gegen innere Widerstände ankämpfen muss, im Gegenteil. Diese Auszeiten sind kostbar.

Was sich verändert hat? Ich gehe strukturierter, ruhiger in den Tag. Und meistens hält diese Grundstimmung auch an – oder ist in Stresssituationen leichter wiederherzustellen. – Ich würde sagen, die Großwetterlage ist eine andere. Mehr stabile Hochs statt Tiefs. Sprich, die gute Laune dominiert.

Was nicht heißt, dass man deshalb zum Schaf wird und alles hinnimmt.

In der ausgeglichenen Grundstimmung bin ich gleichzeitig energischer, durchsetzungswilliger.

Und noch etwas hat sich verändert: **Meine Beziehung ist harmonischer geworden.** Wir gehen netter miteinander um, fast so, als hätte jemand die Zeit auf Anfang gedreht.

Mein Freund sagt. ich sehe klarer aus, wacher, vor allem die Augen und die Gesichtszüge seien weicher geworden.“