

Ruhig und gelassen durchs Leben

# Meditation lernen



## Gerade alles zu viel?

Die schnelle Zeit, Reize und Anforderungen halten uns in ständiger Anspannung. Technik und Reizüberflutung erschweren Konzentration und Entspannung.

## Was ist Meditation?

Meditation kommt vom Lateinischen "meditatio" und bedeutet "nachdenken". Ziel ist, Gedanken, Emotionen und Körperzustände zu beobachten, um innere Stille zu erfahren.



## Wozu dient Meditation?

Meditation führt zurück zu dir und bringt Entspannung, Fokus, Gelassenheit und Ruhe ins Leben. Regelmäßige Übung reduziert Stress, verbessert den Schlaf, fördert Gesundheit und Regeneration. Studien belegen die Wirkung im Alltag und Beruf.

## Welche Meditationen bieten wir an?

Wir bieten geführte und stille Meditationen, sowie Traum- & Trommelreisen, Achtsamkeits-, Energie- & Körperübungen, Atem- & Visualisierungstechniken. Jeder kann wählen, was passt und am besten im Alltag integriert werden kann.





Die **Problemlöser** e.V.  
Wegbereiter • Wegbegleiter

# Deine Trainer



Sandra und Matthias Zillig begleiten als Lebens- und Erfolgsberater Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Selbstverantwortung. In ihren Workshops und regelmäßigen Gruppen bringen sie ihre zahlreichen Fortbildungen und Erfahrungen unter anderem als Meditationslehrer ein.

Der gemeinnützige Verein Die Problemlöser e.V. begleitet Menschen dabei gesund und in Freiheit leben zu können. Durch Workshops, Trainings und Einzeltermine unterstützen wir dies und freuen uns auch, Menschen Wege zu bereiten, um ihre Visionen zu leben.



Die **Problemlöser** e.V.  
Wegbereiter • Wegbegleiter

09531 – 4399037



[meditation@die-problemloeser.org](mailto:meditation@die-problemloeser.org)



Im Mannlehen 15, 96106 Ebern



[die-problemloeser.org](http://die-problemloeser.org)



pro **FIT**  
GUTSCHEIN

Förderbar über Mitarbeitergutschein