



Liebe Freunde des Intuitions- & Bewusstseinstainings,

ich darf über die neuen Termine meiner Seminarabende mit Meditation informieren und freue mich auf die persönliche Begegnung bei meinen Veranstaltungen.

**3972 Bad Großpertholz, Vortragsraum im Kurhotel**

**13. Oktober 2014, 19:00 Uhr**



**Selbstmotivation**

Alles im Leben ist eine Frage von Energie und Harmonie.

Bewusstes Selbstmanagement führt zur Erhaltung des nötigen Energiepotentials und schützt vor Energieräubern wie Disharmonien.

Die Kunst der Selbstmotivation kann mit verschiedenen Ritualen und Übungen trainiert werden.

**Gib jedem Tag die Chance  
der Schönste Deines Lebens zu sein!**

**&**

**Sorge dafür, dass das kommt, was Du liebst!  
Sonst musst Du lieben, was da kommt.**

Beitrag: € 10.-

Bitte zum nächsten Termin weiterscrollen!

**3. November 2014, 19:00 Uhr**



**Meditation - das tägliche Rendezvous mit dir selbst.**

Das Training der Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit um das Leben aus der eigenen Mitte, einem Zustand hoher Konzentration und gleichzeitig entspannt zu meistern.

Meditation öffnet den Zugang zu Selbstwahrnehmung und allumfassender Wahrnehmung. Dinge wahrzunehmen ist der Keim der Intelligenz.

Meditation trägt nachweislich zur Erhaltung der Gesundheit bei und aktiviert die Selbstheilungskraft.

Meditation erweitert das Bewusstsein und fördert Kreativität und Genialität.

Meditation erzeugt Gedankenstille und bewusstes Wahrnehmen unserer Gedanken.

**Meditation ist das beste Training für gedankliche Achtsamkeit.**

Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar  
wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst;  
sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren Veränderungen  
im Leben des Menschen.

Leo Tolstoi

Beitrag: € 10.-

Bitte zum nächsten Termin weiterscrollen!

**Seminarraum des Romantik Hotels „Goldener Stern“,  
Stadtplatz 15, 3952 Gmünd**

**13. November 2014, 19:30 Uhr**



**Herzintelligenz entdecken und Stabilität im Leben erreichen**

**Man sieht nur mit dem Herzen gut.**

**Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.**

**Antoine de Saint-Exupery**

Das Herz verfügt über eine bestimmte Form der Intelligenz, die wir bewusst nutzen können um

- Stress zu lösen
- einem möglichen Burn out vorzubeugen
- die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen
- die Intuition zu trainieren
- Kreativität und Innovationskraft zu steigern
- emotional klar zu bleiben und
- über mehr Energie und Vitalkraft zu verfügen

Unsere Emotionen, unser Verstand und unsere körperliche Gesundheit werden entscheidend von unserem Herzen beeinflusst.

Finden Sie durch das Erlernen der sehr einfachen Technik des Herzkohärenztrainings Zugang zu Ihrer Herzintelligenz und verbinden Sie die Kraft des Herzens mit Ihrem Verstand.

**Beitrag:** € 5.- bzw. für Mitglieder des gemeinnützigen Vereins für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Kinesiologie kostenfrei.

Bitte zum nächsten Termin weiterscrollen!

## 3972 Bad Großpertholz, Vortragsraum im Kurhotel

**24. November 2014, 19:00 Uhr**



### **Das Leben bejahen durch achtsames Sein im Augenblick**

Wir können nur in der Gegenwart leben, denken und handeln. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Wir gestalten unsere Zukunft durch unsere gegenwärtigen Gedanken und Taten.

#### **Jeden Moment**

kommt es darauf an, was wir denken, wie wir denken  
und was wir unseren Gedanken folgen lassen.

Das Wichtigste in unserem Leben ist

**die gedankliche Achtsamkeit.**

Wir ziehen das an was wir ausstrahlen.

Jeder Gedanke ist Energie. Da Energie niemals verloren geht, wird aus jedem Gedanken etwas erschaffen. Also wird aus schönen und guten Gedanken etwas Schönes und Gutes und umgekehrt folgt negativen Gedanken Negatives.

**Die Energie kann als Ursache**

**für alle Veränderungen in der Welt angesehen werden.**

**Werner Heisenberger, Physiker und Nobelpreisträger**

**Achtsam leben:**

**Der Weg und das Ziel zugleich**

**Ein Weg der beim Gehen entsteht**

Setzen Sie an diesem Abend Impulse für ein Leben in Qualität.

Die gezielten Übungen und Methoden aus dem Achtsamkeitstraining können leicht für sich persönlich in den Alltag integriert werden.

Beitrag: € 10.-

Weitere Informationen können meiner Homepage [www.eichwalder.eu](http://www.eichwalder.eu) entnommen werden.

Die **Anmeldung** zu meinen Seminarabenden kann telefonisch [0664/7912490](tel:06647912490) oder mittels e-mail: [mei@eichwalder.eu](mailto:mei@eichwalder.eu) erfolgen.



HERZ-LICHsT

Martina Eichwalder