



Enter Stillness

be present > **focus on gratitude** >
sit with ease > **breathe** > notice
resistance > **accept** > surrender >
watch having thoughts >
do not judge > **breathe** >
be compassionate >

Expand into Limitlessness



Meditation@Work


hilft dabei, richtig zu priorisieren, sicher zu entscheiden, besser mit Leistungs- und Zeitdruck umzugehen. Meditation@Work fördert den entspannten Umgang mit Herausforderungen, Lösungsorientierung, die Wahrung persönlicher Grenzen, Verständnis und Hilfsbereitschaft.

Workshops, auf Deutsch oder Englisch, mit dem Ziel der persönlichen Weiterentwicklung. Vor Ort, on Location und per Videokonferenz. Hierarchieunabhängig, für jeden geeignet. Bereits zwei Stunden schaffen eine Basis, auf der sich selbstständig aufsetzen lässt.

Vorstellung der Meditation als Werkzeug

- zur Reflexion
- zum Abbau begrenzender Vorstellungen
- zur Steigerung der Selbstwirksamkeit

Gemeinsame Meditation. Erfahrungen im Dialog. Typische Schwierigkeiten im Umgang mit der Stille. Anregung zum Aufbau einer Meditationsroutine. Mit neuem Bewusstsein für Selbstverantwortung aktiv werden.

Start flowing now 

Silvia Geßner

Freiberufliche Beraterin

Persönliche Weiterentwicklung durch Meditation

+49 (0)177 27 67 146

www.start-flowing.de

silvia@start-flowing.de