



Impulse zur Meditation

Impulse von Dirk Rauh

— INHALT

Selbsttest	3-4
10 interessante Insides zur Meditation	5
Gehirnwellen	7
Gründe für regelmäßige Meditationspraxis	9
Gründe für spezielle Meditationsformen	11
Meditationsstudien	12
Meditationenkurse	14-20
Morgen- und Abendritual & Körperreinigung	15
Gehmeditation & Muskelentspannung	16
Chakrenreinigung	17
Transformation	18
Die Formel für „Begeistert leben“	19
Ihr Schritt ins Erleben, ins Tun	20

Selbsttest

Meditieren heißt tun

Meditations-Wirkung ist erlebbar!



Meditation

"Atme und lass sein."

Jon Kabat-Zinn

10 wertvolle Test-Fragen:

01

- Fällt es Ihnen schwer, konzentriert bei einer Sache zu bleiben?

02

- Liegen Sie nachts im Bett und können schlecht einschlafen, weil das Gedankenkarussell kreist?

03

- Sind Sie manchmal angespannt oder gestresst?

04

- Können Sie leicht abschalten?

05

- Schaffen Sie es, 30 Sekunden lang nichts zu denken?" (Testen Sie das doch gleich.)

06

- Wissen Sie in gewissen Situationen nicht mehr, was Sie sagen wollten?

07

- Gehen Sie leicht an die Decke, verlieren Sie oft schnell die Fassung?

08

- Sind Sie anfällig für Krankheiten?

09

- Sind Sie häufig nervös?

10

- Gibt es Bereiche in Ihrem Leben (beruflich, gesundheitlich, privat, finanziell), die Sie gerne ändern wollen, aber nicht wissen wie?

Wenn Sie überwiegend mit „Ja“ geantwortet haben, dann ist Meditation auf jeden Fall etwas für Sie. Wenn Ihre Antworten alle „Nein“ lauten, sind Sie gut in Balance – meditieren Sie vielleicht schon? Übrigens: Wenn Sie Ihre Antworten aufschreiben, werden Sie nach einiger Zeit Meditation die Veränderung schwarz auf weiß vor Augen haben.

10 interessante Insides zur Meditation

Meditation im Alltag

■ Es gibt nicht nur eine Meditation, Meditation ist der Überbegriff für verschiedene Ansätze, die unser Bewusstsein nachweislich verändern können. Alles, was uns bewusst im Hier und Jetzt über einen längeren Zeitraum hält, unterstützt einen meditativen Zustand. Das kann ein Gebet, eine sportliche Übung oder das Spielen eines Instruments sein.

■ Meditation heißt einfach da sein, ohne irgendetwas zu tun ...Klingt ja ganz einfach, könnte man meinen. Die Schwierigkeit ist, dass dieses „einfach da sein, ohne irgendetwas zu tun“ den meisten schwerfällt. Unsere Aufmerksamkeit springt üblicher Weise von einem Ding zum anderen. Das macht in manchen Situationen Sinn – in anderen nicht. Mit Meditation gewinnen Sie Einfluss auf Ihr Befinden.

■ Meditationstechniken entspannen. Diese helfen Ihnen beim Abschalten und Einschlafen, aber das ist keine wirkliche Meditation. Dazu gleich mehr. Der Unterschied zeigt sich in unterschiedlichen Frequenzen der Hirnwellen.

■ Fuzzy, der Anti-Meditierende:
Einfach da sein heißt für die meisten, gedanklich mit vielen Dingen beschäftigt zu sein. Unserer innerer Schweinehund, wir nennen ihn „Fuzzy“, wird sogar besonders aktiv. Er plant, denkt und erfindet Geschichten, springt wild von der Vergangenheit zur Zukunft und zurück.

„Wir alle möchten unser Leben so vollständig wie möglich leben. Deshalb müssen wir lernen, dort zu sein, wo das Leben stattfindet, nämlich genau hier, jetzt.“

Fred von Allmen

■ Unser Körper als Störenfried der Meditation: Plötzliche Juckreize, Schluck- oder Hustenreize oder die Erfahrung, dass gerade jetzt die Sitzposition unbequem ist. Mit Übung wird Ihr Fuzzy im Laufe der Zeit immer ruhiger werden.

■ Nicht nur Ruhelosigkeit, auch Schläfrigkeit behindert Meditation. Machen Sie es sich deshalb nicht zu bequem. Also sitzen statt liegen, eventuell Augen auf statt Augen zu. Sie müssen ja nicht ihr Haar an die Decke binden oder sich auf den Rand einer Klippe setzen wie manche Meditierenden. Sind Sie müde, können Sie sich davor ein Nickerchen.

■ Seit wann wird meditiert? Im Westen verbreitet sich Meditation etwa seit dem 19. Jahrhundert. Meditation von indischen Yogis kann über 5.000 Jahre zurückverfolgt werden. Manche erkennen in 15.000 Jahre alten Höhlenzeichnungen Darstellungen von Meditationshaltungen. Sicher ist: In vielen Kulturen finden sich über die Zeiten hinweg Formen der Meditation.

■ Ist Meditation religiös? Muss ich gläubig sein oder werden oder meine Religion aufgeben? Auf keinen Fall! Auch wenn Meditation oft mit Religion oder mit der New Age Bewegung in Zusammenhang gebracht wird – Meditation ist ein Übungsweg für alle und völlig unabhängig von jeder weltanschaulichen Orientierung.

■ Macht mich Meditation weltfremd und bringt mich so in Konflikte? Meditation ist inzwischen nichts Ungewöhnliches mehr. Wenn Großkonzerne Meditationsräume einrichten und Krankenkassen Meditationskurse fördern, können auch Sie Meditation in Ihren Alltag integrieren.

■ Bin ich nach einer Meditation zu „spaced out“, um weiterzuarbeiten? Ganz im Gegenteil! Sie können sich sogar besser konzentrieren und fühlen sich erfrischt.

■ Passt Meditation überhaupt noch in meinen schon vollen Terminkalender? Ja! Für jede Zeitdauer, die Ihnen zur Verfügung steht und die Sie sich nehmen, findet sich eine passende Meditationsform. Beispielsweise zwischen Aufstehen und Zähne putzen. Übrigens: Was Ihnen ein wenig Schlafenszeit fehlt, macht die Entspannung wieder wett! Dafür haben wir zum Beispiel speziell das Morgen- und Abendritual konzipiert.



Gehirnwellen

Altes Denken – neues Denken

Jeder von uns wird, wenn wir nicht acht geben, von seiner Umgebung, seinem Alltag beeinflusst und oft sogar gesteuert. Als biologische Einheit reagiert unser Körper ganzautomatisch auf äußere Reize; meistens mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Damit versucht der Körper uns auf alle denkbaren Gegebenheiten vorzubereiten.

„Meditation ist das Geschenk
des Geistes an sich selbst.“

Lama Ole Nydal

Und sind wir einmal ehrlich bereiten wir selbst dafür den Boden. Immer wieder kreisen unsere Gedanken und somit unsere Aufmerksamkeit um die selben Sorgen und Probleme. Doch folgt die Energie immer der Aufmerksamkeit. Somit lenken wir unsere Energien automatisch auf negative Prozesse und Kraft kostendes „Gedankenwälzen“ der immer selben Gedanken. Um „herunterzuschalten“ und die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, ist es nötig, von den hochfrequenten Bereichen in die Alpha- und schließlich auch Thetawellen zu wechseln. Doch gerade das fällt vielen Meditierenden zunächst schwer. In diese Wellenbereiche vorzudringen ist aber notwendig um im „Jetzt“ zu leben. Mit den Meditationsübungen gelingt Ihnen das aber mehr und mehr – Sie werden es spüren!

Meditieren bedeutet mehr als still zu sitzen und mit geschlossenen Augen zu versuchen den Kopf frei zu bekommen und an nichts zu denken. Denn im Alltag lässt man automatisch seine Gedanken schweifen und wälzt sich immer wieder in den selben Sorgen, um sich auf etwaige Probleme, die sich ergeben könnten, vorzubereiten. Sie haben Ihren Körper ganz unbewusst darauf konditioniert bestimmte Emotionen wie z. B. Wut in bestimmten Situationen zu spüren. Wie ein Drogensüchtiger verlangt ihr Körper nach den dadurch ausgeschütteten Botenstoffen. Mit der Meditationpraxis durchbrechen Sie diese Muster.

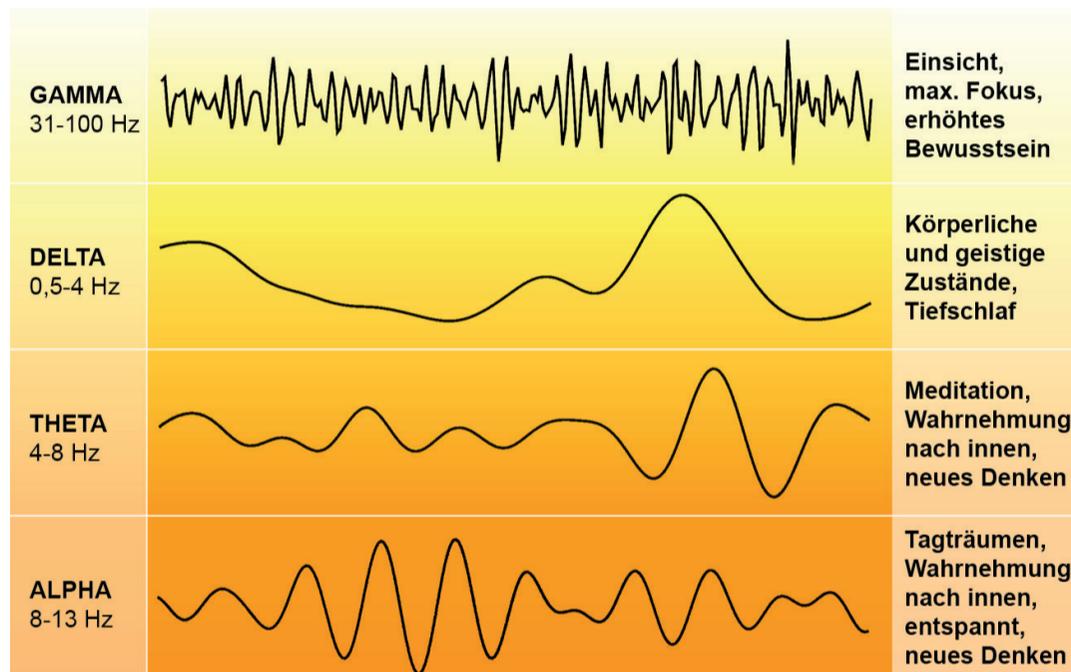
„Meine Meditation ist simpel.
Sie bedarf keiner komplexen Praktiken.
Sie ist tanzen, sie ist singen. Sie ist in
Stille zu sitzen.“

Osho

Tagsüber sind wir meist im Betawellenbereich unterwegs. Ab und zu, besonders wenn wir ruhig, entspannt oder kreativ sind, wechseln wir in den Alphawellenbereich. Sie können länger und öfter im Alphawellenbereich verweilen, wenn Sie kreativ sind, sich konzentrieren oder den Fokus auf sich selbst legen, Hilfreich dabei ist ruhig zu atmen und zu versuchen die Hektik auszublenden.

Den Thetawellenbereich erreicht man meist nur im Dämmerzustand kurz vor dem Einschlafen, oder eben bei der Meditation. Es erfordert etwas Übung, in diesen Zustand zu wechseln und dann dort zu verweilen.

Der Deltawellenbereich ist uns im Normalfall nur in der regenerativen Tiefschlafphase vergönnt oder in der tiefen Meditation. Teilnehmer von Meditationsstudien berichten dann von tief mystischen Erfahrungen und einem Gefühl des Einsseins mit allem, jedem und dem gesamten Universum.



Die Gammawellen stehen für das „Überbewusstseins“ hin. Das Gehirn ist besonders aktiv und verarbeitet Informationen unglaublich schnell. Diesen Gehirnwellenzustand erreicht man nur nach ausgiebiger Meditation, wenn man sich vollends nach innen wendet und äußere Einflüsse überhaupt keine Rolle mehr spielen. In diesem Zustand erreichen viele Menschen eine besondere Einsicht in sich selbst und die größeren Zusammenhänge des Universums.

In unseren Meditationen trainieren wir bewusst, die Gehirnwellen zu verändern. Immer mehr und leichter aus dem hoch- und mittelfrequenten Betabereich heraus zu kommen und die Alpha-, Theta- und Deltawellen für Wachstum, Gesundheit und Energie zu integrieren.

Gründe für regelmäßige Meditationspraxis

Mentale und psychische Wirkungen

- Sie finden mehr innere Ruhe, Sie beruhigen den Geist und kommen mehr in Balance. Ihre Stimmung wird besser. Studien belegen, dass Meditation sogar davor bewahren kann, ernsthafte psychische Störungen zu entwickeln.
- Sie werden gelassener und im Umgang mit anderen verständnisvoller. Das fördert soziale Verbundenheit und verbessert Ihre Kommunikation.
- Sie gewinnen an Selbstkontrolle – Aufgaben gehen Ihnen mit weniger Stress besser von der Hand. Ihre Resilienz bei Herausforderungen steigt.
- Sie haben mehr Energie und Kraft für Ihre Aufgaben – zugleich erkennen Sie Ihre Grenzen früher und handeln danach.
- Sie befreien sich von gedanklichem Müll. Statt noch mehr „Gedankenkarussell“ kommen Sie ins Handeln. Sie kommen zu sich und werden dadurch unabhängiger und selbstbewusster.
- Sie hören stärker auf Ihre Intuition. Das kann eine große Hilfe dabei sein, Ihren Weg zu finden und Ihr Leben aktiv zu gestalten. So wird auch Ihre Kreativität gefördert. Sie kommen in Kontakt mit Ihrer „schöpferischen Quelle“.

Körperliche Vorteile einer regelmäßige Meditationspraxis

Natürlich hat die Psyche Auswirkung auf den Körper und umgekehrt. Wie viele Studien belegen bewirkt Meditation Folgendes:

- Meditation verlangsamt den Alterungsprozess und fördert die Selbstheilungskraft. Meditation verringert darüber hinaus auch das Schmerzempfinden.
- Meditation wirkt auf das gesamte Nervensystem und seine Selbstregulation. Auch basale Funktionen wie Körpertemperatur, Durchblutung, Blutdruck, Herzschlag und Atemrhythmus werden in Balance gebracht.
- Meditation stärkt das Immunsystem. Das zeigen Laborparameter wie Entzündungsproteine, immunreaktive Zellzahlen, Antikörperreaktionen und Cortisolausschüttung.
- Meditation lindert Muskelverspannungen.

„Ganz gleich wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“

Buddha



Gründe für die spezielle Meditationsform

Mehr darüber auf
www.daslebenmeistern.com

- Unsere Meditationen verbinden traditionelle Ansätze mit neuen Meditationsformen auf wissenschaftlicher Basis. So reicht die Wirkung von bewusster Entspannung bis zur verblüffenden Transformation.
- Alle Meditationen sind eigens komponiert und getextet und auf ihre Wirkung hin optimiert. Das bezieht sich sowohl auf die Sprache als auch auf die Frequenzen der Musikaufnahmen.
- Die Meditationen sind so konzipiert, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene profitieren und diese in den Alltag integrieren können.

„In der Meditation geht es ganz
einfach darum, man selbst zu sein und
sich allmählich darüber klarzuwerden,
wer das ist “
Jon Kabat-Zinn

Meditationsstudien

Warum funktioniert das, was wir hier machen?

■ Ein neue Art des Seins:

Sobald wir einen neuen Gedanken denken, verändern wir uns sowohl neurologisch, genetisch als auch chemisch. So können innerhalb von Sekunden tausende neuer Verbindungen in unserem Gehirn aufgebaut werden. Bei einer Versuchsanordnung des Nobelpreisträgers Eric Kandel, M.D., verdoppelte sich die Anzahl synaptischer Verbindungen bei einer neuen Art des Denkens auf 2600. Wenn diese Denkweise nicht ständig wiederholt wurde, reduzierte sich die Anzahl der Verbindungen wieder auf die ursprünglichen 1300. Daher haben wir in unseren Kursen sehr oft das Training auf mehrere Wochen ausgelegt. Das festigt die neue Art des Denkens und führt zu einer gewünschten, neuen Art des Seins.

■ Der Weg zur Entspannung; und noch viel weiter:

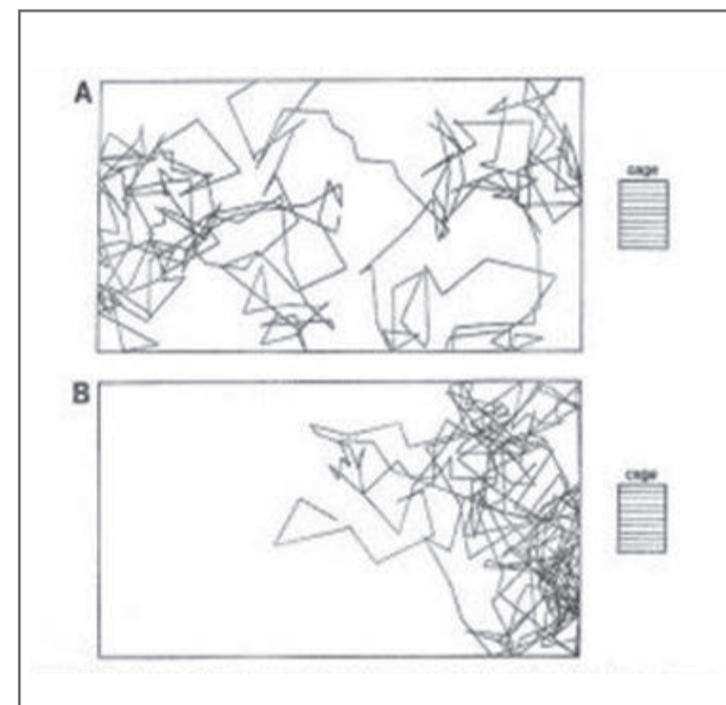
Les Fehmi, Ph.D. New Jersey, fand in den 1970er Jahren heraus, dass ein Wechsel von einem engen zu einem offenen Fokus die Gehirnwellen verändert. So gelingt es, von einem Betazustand (bewusstes Denken) in einen Alphazustand (Entspannung und Kreativität) zu gelangen. Deshalb haben viele Meditationen diesen Wechsel des Fokusses als Bestandteil integriert.

■ Die Auswirkung höherer Emotionen:

In einem viertägigen Meditationsworkshop wurden bei 117 Probanden Speichelproben genommen, um die Auswirkungen höherer Emotionen (z.B. Liebe, Dankbarkeit und Freude) auf die Immunfunktion zu messen. Die Ergebnisse haben eindeutig aufgezeigt, dass in dieser Zeit der Cortisolspiegel im Durchschnitt um 16,25 % gesunken und Immunglobulin-A, das als eines der wichtigsten Proteine für eine gesunde Immunfunktion und Immunabwehr gilt durchschnittlich um 49,5 % gestiegen ist.

■ J. Kabat-Zinn und R J. Davidson haben in einer Studie nachweisen können, dass Menschen, die fest im Alltag integriert sind, wie Sie und ich, bereits nach kurzem Training der Achtsamkeit und Meditation nachweislich glücklicher sind. Dies ergaben unter anderem auch die Messungen ihres Gehirns. Ganz nebenbei hat auch diese Gruppe ein Immunsystem mit einer gesteigerter Abwehrfunktion entwickelt.

■ René Poec'h, Ph.D. „Mind over Matter“, Wired (1995):
 Ein Glaskäfig und ein abgestecktes Feld, in dem sich ein Roboter ziellos bewegt. Der Roboter wird von einem Zufallsgenerator gesteuert und seine Bahn ist von außen nicht beeinflussbar. (In der Grafik sehen Sie seine Bahn im linken Feld. Der Glaskäfig befindet sich unmittelbar neben dem Feld.) Dann wurden frisch geschlüpfte Küken in das Feld gebracht und aufgrund der natürlichen Veranlagung definierten die Küken den Roboter als „Mama“ und folgten ihm überall hin. Nachdem diese Konditionierung bei den Küken vollbracht war, wurden diese in den Glaskäfig gesteckt, sodass sie den Roboter sehen konnten. Die Küken wollten natürlich unbedingt zur „Mutter“ und diese Intention sorgte dafür, dass sich die Bahnen des Roboters im abgesteckten Feld veränderten. Er benutzte jetzt hauptsächlich die Hälfte, die sich in der Nähe der Küken befand. Je länger das Experiment andauerte, umso stärker wurde diese Ausprägung. Beim Entfernen des Glaskastens (mit Küken) nutze der Roboter wieder die ganze Fläche des abgesteckten Feldes. Wenn Küken im Glaskasten waren, welche auf den Computer als „Mutter“ konditioniert waren, veränderte sich die Laufbahn des Computers erneut in Richtung der Küken. Daraus lässt sich ableiten, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Genau dieses Phänomen nutzen wir bewusst bei unseren Meditationen.



„Meditation macht aus uns niemand anderes, sondern den, der wir schon immer gewesen sind.“

Jon Kabat-Zinn

Meine eigenen Erfahrungen – auch als Proband der wissenschaftlichen Studien von Dr. Joe Dispenza haben mich beeindruckt und geprägt. Daraus entstand die Motivation, dieses Wissen für meinen Alltag umzusetzen und praxisnah zu integrieren. Dieses Wissen und meine Erfahrung fließen in meine Meditationstexte und in die Kompositionen ein. Jetzt sind Sie dran! Nutzen Sie das Wissen. Setzen Sie es um!

Meditations- kurse

Morgen- und Abendritual & Körperreinigung

Gehmeditation & Muskelentspannung

Chakrenreinigung

Transformation

Begeistert Leben



Morgen- und Abendritual & Körperreinigung

Erholt, frisch in den Tag www.digistore24.com/product/286222

„What you fire is what you hire!“ – Was du immer wieder durchläufst verankert sich neuronal. Daher ist eine Wiederholung der Meditation sinnvoll und für eine nachhaltige Auswirkung auch erforderlich. Wie jede Form des Trainings. So entsteht durch das „neue Denken“ eine neue Form des Seins. Da wir uns im Alltag nicht immer 30, 40 oder 60 Minuten Zeit nehmen, gibt es dieses Ritual. Jedes ca. 6 Minuten lang. Im Morgenritual sind Aspekte aus den Studien integriert, die die gedankliche und emotionale Ausrichtung schärfen und den Anwender auf den bevorstehenden Tag einstimmen. Bereits diese 6 Minuten mit den 6 Phasen der Meditation sorgen für einen guten Start in den Tag. Das Abendritual integriert Aspekte, die den Tag Revue passieren lassen und Geist und Körper auf eine erholsame Nacht einstimmen. Eine Meditation für alle Fälle und die Schnelle.

Sich vital und klar fühlen www.digistore24.com/product/286225

Äußerlich nehmen wir immer wieder ein Bad oder duschen, um uns von Schweiß und Schmutz zu befreien. Danach sind wir wieder frisch und können uns selber wieder riechen. Die Meditation „Körperreinigung“ macht ähnliches mit unserem Inneren. Die Aufmerksamkeit wird auf den ganzen Körper gerichtet mit dem Ziel Stellen, die einer Reinigung bedürfen mit entsprechender Energie zu versorgen. Ohne große Unterstützung Ihrerseits. Sie werden einfach geführt und können entspannt wahrnehmen, die Veränderung spüren und auftanken. Ein schönes Ritual, das in gewissen Abständen erfrischend und bereichernd wirkt.

Gehmeditation & Muskelentspannung

In Bewegung zu sich kommen www.digistore24.com/product/286227

Sie bewegen sich gerne in der Natur und wollen dabei noch meditieren? Dann ist diese Meditation genau das Richtige. Sie werden überrascht sein von der Dynamik, dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, der Bewegung und den Auswirkungen einer neuen Art des Denkens. Nutzen Sie die Option, um neue Wege zu gehen und tauchen Sie ein in eine Zukunft, die Ihren Wünschen entspricht. Nehmen Sie Fahrt auf und setzen Sie um.

Geschmeidig und in Harmonie www.digistore24.com/product/286218

Die Muskelentspannung ist eine systematische Entspannungstechnik, die auch von Krankenkassen empfohlen wird. Sie unterstützt viele Menschen, die durch zu viel Stress unter dauerhaften Verspannungen leiden. Wie das genau funktioniert? Hier ein kleiner Auszug:

Einzelne Muskelgruppen werden bewusst angespannt und nach einiger Zeit wieder entspannt. So können zum Beispiel die Hände zur Faust geballt werden und nach ein paar Sekunden die Faust wieder gelöst werden. Wenn dieser Wechsel ein paarmal durchgeführt wird, fühlt man sich im Körper und im Geiste ruhig und entspannt. Studien zeigen, dass diese Methode die eigene Gesundheit stärkt und der Anwender sehr bald die in der Meditation erlernten Übungen auch im Alltag nutzen kann. Eine tiefere Entspannung der gesamten Muskulatur und mehr Gelassenheit sind einige positive Auswirkungen. Testen Sie selbst. Bereits nach ein paar Tagen erleben Sie den Unterschied.

Chakrenreinigung

Energie in Balance bringen www.digistore24.com/product/286228

Die sogenannten Chakren stellen Energieknotenpunkte dar und sind Bestandteil vieler antiker Lehren, die sich mit der körperliche und geistigen Beschaffenheit unseres Seins befassen. Sie spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Energiefluss in unserem Körper kann positive aber auch hinderliche Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unseren Weg zu höheren Frequenzen haben.

Wer diese Art der Meditation über einen längeren Zeitraum praktiziert erlebt Wunder – auch auf gesundheitlicher Ebene. Die Chakrenmeditation zeigt den Weg wie Sie Ihre Energie auf ein höheres Level bringen. Das ist notwendig für innere Zufriedenheit und eine glückliche Existenz.

Was erst einmal etwas umständlich oder gar verwirrend für Sie klingen mag, ist im Grunde ganz einfach. Anhand eines Zitates von Einstein fällt die Erklärung leichter: „Ein Problem kann nicht mit der Denkweise gelöst werden, auf der es entstanden ist!“

Transformation

Wie Wunder wahr werden www.digistore24.com/product/286230

Wenn Sie im E-Book das Kapitel mit den Gehirnwellen gelesen haben, ist nachvollziehbar, dass für eine entsprechende Veränderung die Frequenz der Hirnwellen geändert werden muss.

Wenn Sie das erreichen, haben Sie Zugang zu neuen Bereichen, zu unerwarteten Optionen. Genau dies steht hier im Fokus. Dazu nutzen wir die Energie höherer Emotionen, die Kraft der Chakren, lösen innere Blockaden und erhöhen die eigene Energie und einiges mehr, um über die Zirbeldrüse (das dritte Auge) Zugang zu diesen Dimensionen zu bekommen. Mit etwas Übung werden Sie immer leichter in diese Dimensionen kommen und können die Vorteile dieser Bereiche für Ihre Ziele, Ihr Wohlbefinden, für Ihr Wachstum nutzen. Hier entsteht nach unserer Definition die Möglichkeit, ein begeistertes Leben zu kreieren und zu führen.

Daher konzentrieren sich viele vorherige Meditationen darauf, den Weg zur Transformation zu ebnen. Somit nutzen Sie die Kenntnisse und konzentrieren sich in dieser Meditation auf eine neue Form der Transformation. Hier ist der Bereich, in dem Träume geträumt und anschließend wahr werden.

Kurswochenende „Begeistert leben“

Die „Formel“ in drei Tagen kennenlernen und integrieren www.digistore24.com/product/286510

In diesem Kurs durchlaufen wir den ganzen Prozess. Ein Großteil der Meditationen, welche auch einzeln erwerbbar sind, werden hier sinnvoll kombiniert und stellen eine Art Formel dar. So führt eins zum Anderen.

So beeinflusst, ergänzt und bereichert jede Meditation jede neue Erfahrung, die nächste Vorgehensweise. So lernen Sie den Geist zu trainieren, ihn zu fokussieren. Auf das, was Ihnen wichtig ist. Ihr Immunsystem und Ihre Art des Denkens folgen den Regeln und im Laufe der Zeit, werden Träume wahr. Nicht weil ich das hier schreibe – weil es inzwischen tausende von Menschen so erleben und in den sozialen Medien darüber reden. Nicht weil diese Menschen das erfahren haben, sondern, weil das die Auswirkungen des Prozesses sind.

Das Resultat: eine neue Art des Denkens, das Sie definiert haben. Eine neue Art des Seins – „begeistert leben“. Wenn Sie dazu bereit sind, sich an einem Wochenende mit anderen neugierigen Menschen auf den Weg zu machen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Ihr Schritt ins Tun

Eine Investition für ein Rendezvous mit sich selbst

Was sind Sie sich wert? Was ist es Ihnen wert, Dinge hinter sich zu lassen und neue Wege zu erkunden?

Diese Frage können nur Sie beantworten. Die Investition für diese Kurse bewegen sich von einem guten Frühstück, über ein Abendessen bis hin zu einem Wochenendekurztrip.

Auf jeden Fall werden Sie dabei Erfahrungen machen, welche die meisten Kursteilnehmer nicht missen wollen. Das sagen Teilnehmer: www.daslebenmeistern.com/referenzen/

Jetzt liegt der nächste Schritt bei Ihnen...

Ich freue mich auf Sie.

Herzlichst

Dirk Rauh

