

Meditation i rörelse



Vad är meditation?

Meditation kan utövas på flera sätt, sittande, liggande, i rörelse, var som helst, ensam eller i grupp. Meditationens fördelar är vetenskapligt bevisade genom olika kontroller på blodtryck, puls och sömn. Man blir avstressad, mer koncentrerad, fokuserad och får bättre immunförsvar. Med tiden lär man sig snabbt komma in i lugnet när det bäst behövs.

Man kan meditera i tystnad eller till musik. Meditation i naturen är den optimala upplevelsen. I meditation kommer man närmare sig själv och sin inre kunskap och vågar se orsaker till eventuell oro eller disharmoni. Tolerans och empati ökar.

Det vanliga är att man mediterar två gånger per dag i ca. 15-20 min. Meditation under ledning kan vara bra för nybörjare. I en grupp kan man också delge varandra upplevelser.

Maya Appel leder meditationstillfällena, hon har flera års erfarenhet som ledare. Hon har egen erfarenhet av att kroppsliga besvär försvann helt då hon började meditera. Hon vägleder där du känner dig osäker på beslut. Maya är också leg, sjuksköterska samt vårdlärare.

För mer information och bokning, tel.070-755 54 36.



Maya Appel

