



**Susanne Hermans**

Psychologisches Coaching

## *Geführte Herzens-Meditationen*

*Gibt es eine bessere Führung, als die Stimme deines Herzens ?*



**Meditations-Kurs – beginnend am  
Dienstag, 07. März 2017 von 19.00 – 20.30 Uhr  
Grüner Weg 3, in 35457 Lollar**

Die Antworten auf unsere Fragen finden wir in uns selbst. Oft haben wir schon so eine Ahnung, wie es wirklich richtig ist für uns, doch nicht selten wollen innere Stimmen oder Mitmenschen uns davon abraten.

Mit der *Herzens-Meditation* wird es möglich, dieses verborgene Wissen zu bergen. Ich leite Sie Schritt für Schritt behutsam an, mit der Weisheit des eigenen Herzens Kontakt aufzunehmen und dieser inneren Stimme mehr und mehr zu vertrauen. Und ganz nebenbei hat Meditation noch einen ganz wunderbaren Nebeneffekt, sodass mittlerweile auch Ärzte Meditation zur Vorbeugung & Gesunderhaltung von Körper, Geist & Seele empfehlen.

Meditation bewirkt:

- Tiefenentspannung und erlaubt eine heilsame Regeneration für Körper, Geist & Seele insbesondere auch für das Nervensystem
- ein jüngeres biologisches Alter. Eine Studie zeigt, dass Langzeitmeditierende ihr biologisches Alter um 10-15 Jahre verjüngern.
- Blutdruck-Normalisierung
- weniger Herzinfarkte & Schlaganfälle
- Ängste vermindern sich signifikant
- bisher ungenutzte Gehirnreserven werden aktiviert

Kursleitung: Susanne Hermans, Psychosynthese-Therapeutin  
Anmeldung: Tel. 06406 – 909 88 56 oder email: [info@susannehermans.de](mailto:info@susannehermans.de)

**Anmeldung ist erforderlich wegen begrenzter Plätze**

Beitrag: **79,00 €** (auch als Geschenk-Gutschein erhältlich)  
Termine: Beginn am Di. 07.03, 14.03, 21.03., 28.03., 04.04.,  
und endend am 11.04.2017