

## Kostenloser Informations-Termin

Der Info-Termin ist kostenlos und unverbindlich und dient zur Orientierung. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie mit dem Kurs beginnen wollen.

### Kostenlose Info-Termine sind am

**18.09.2018 / 13.11.2018**  
**19.02.2019 / 21.05.2019**

Jeweils von 16 bis ca. 17:30 Uhr

### Kurs und Kurs-Kosten

Der Kurs besteht aus 4 Terminen à 1,5 Std. ca.  
Die Termine werden mit Ihnen noch vereinbart. Er kostet insgesamt 100,- €.

### Ort

Die Info-Termine und der Kurs finden in der Ordination von Dr. Susanna Michalek statt.

### Adresse

Dr. Susanna Michalek /Allgemeinmedizin  
Breitenfurter Straße 360-368  
1230 Wien

### Anmeldung zum Info-Termin

Entweder im Sekretariat der Ordination  
Dr. Susanna Michalek, Tel. 01 / 8693418  
oder direkt bei der Kursleiterin unter  
Mobil: 0664 43 67 490  
E-Mail: office@hoert-consulting.at

## Die Kursleiterin

Mag. Reinhilde Hört, MSc

Die Kursleiterin meditiert seit über 35 Jahren.  
Sie verfügt über eine mehrjährige internationale Ausbildung und ist seit 1983 als Entspannungs-Trainerin / Meditations-Lehrerin aktiv.

Sie ist beruflich als psychologische und psychosoziale Beraterin (MSc), Diplom-Coach (ISO-zertifiziert), Unternehmensberaterin und eingetragene Mediatorin (BMJ) tätig.



Hört Consulting  
mind.heart.intuition.development



Mag. Reinhilde Hört, MSc  
Dr. Ottokar Kernstockgasse 1  
A-2380 Perchtoldsdorf  
+43 664 4367490  
office@hoert-consulting.at  
www.hoert-consulting.at

Hört Consulting



## ENTSPANNUNGS-TRAINING MEDITATIONS-KURSE

Neu



Entspannungs-Training und Meditation sind bewährte Methoden, um zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen. Dabei schöpfen wir Kraft und Energie, werden geistig klarer und emotional ausgeglichener.

## Die Wirkungen

Die Wirkungen verschiedener **Entspannungs-Methoden**, dazu gehört auch **Meditation**, sind mittlerweile auch wissenschaftlich belegt. Studien zeigen, dass der Stoffwechsel sinkt und die Herzfrequenz verringert wird.

Das deutet auf einen erhöhten Entspannungszustand hin. **Wir können dadurch besser mit Belastungen und Stress umgehen. Zudem wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.** Britische Forscher haben herausgefunden, dass regelmäßige Entspannung und Versenkung das Gehirn flexibler und effizienter machen kann.

Weiters hat man festgestellt, dass bei verschiedenen Entspannungs-Methoden/der Meditation oft das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird, das eine beruhigende Wirkung auf den Organismus entfaltet und unsere innere Zufriedenheit zunimmt.

Das bedeutet, dass uns negative und belastende Rahmenbedingungen weniger beeinflussen, so dass wir resilienter werden. Unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Druck steigt und trotzdem bleiben wir voll leistungsfähig. Meditation und Entspannung verbessert auch die Lebensqualität.

Das ergab eine Studie des Universitätsklinikums Freiburg bei Patienten mit chronischer Migräne. Diese benötigten weniger Schmerzmittel als eine Vergleichsgruppe, die nicht meditierte.

(aus Geo Wissen 47/2011)

## Entspannungs-Methoden

### Es gibt viele verschiedene Formen von Entspannung:

Achtsamkeits-, Atem- und Mantra-Meditation, nur um ein paar zu nennen.

Jeder Mensch hat seine persönlichen Neigungen und spricht auf verschiedene Formen unterschiedlich an. Deshalb ist es wichtig, vorab bei einem Info-Termin sich zu orientieren, um für sich die geeignete Form zu finden.

Entscheidend für alle Formen ist aber die regelmäßige Praxis, sowie die Einfachheit und Mühelosigkeit, mit der man sie ausübt, um die regenerierenden Wirkungen zu spüren.

## Angeleitete Entspannung/Meditation

Auch wenn Sie schon viel über Meditation gelesen oder gehört haben, brauchen wir eine Anleitung. Wir haben nämlich nicht gelernt, wie wir unsere mentalen Prozesse steuern können.

Es braucht aber keine besonderen Vorkenntnisse dafür. Das schöne ist: Entspannung/Meditation stellt, wenn sie richtig praktiziert wird, keine Bemühung dar, sondern ist eine Freude, der man täglich gern begegnet.

Nutzen Sie die Möglichkeit, im Rahmen eines Kurses eine Entspannungs-Methode/Meditation zu erlernen, Ihre Erfahrungen zu vertiefen und sich mit anderen auszutauschen.

