



## Prävention durch Meditation GEWINN FÜR KÖRPER UND GEIST



Kursangebot



Kurzzeit  
Gesundheitstag



### Hintergrund:

Erholung und Pausen sind notwendig, wenn wir neue Kräfte sammeln und uns regenerieren wollen. Wer nicht abschalten kann, verliert über kurz oder lang seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wer regelmäßig meditiert, tut etwas für seine psychische Gesundheit, lernt, das Alltagsgeschehen zu entschleunigen und sich selbst gezielt zu regulieren.

Alles, was wir zum Meditieren brauchen, ist schon da. In einfachen Übungen für Einsteiger legen wir die Aufmerksamkeit auf die Atmung, die Gedanken, den Körper und auf unsere Sinne. Schwerpunktmäßig werden Meditationstechniken vorgestellt, die ohne großen Aufwand auch am Arbeitsplatz und in den Pausen durchgeführt werden können. Ziel ist es, Meditation als Möglichkeit der Entspannung, zur Stressbewältigung wie auch als Kraftquelle für den Berufsalltag kennenzulernen.

### Inhalte:

- Was ist Meditation?
- Meditation und Wissenschaft
- Meditationstechniken zu Atmung, Gedanken, Körper und Sinne

### Hinweis:

Bitte klären Sie vor Teilnahme am Kurs mit Ihrem Hausarzt ab, ob ein Entspannungskurs für Sie geeignet ist.

Der Raum sollte ruhig und warm sein, Für diesen Kurs werden Matten empfohlen sowie bequeme Kleidung und warme Socken. Ein Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten von je 1–1,5 Stunden Dauer. Für einen Kurs werden 24 Einsatzstunden dokumentiert.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)