

Die verschiedenen Wege der Meditation

Wie lerne ich zu meditieren?

Warum ist Meditation so hilfreich

Was ist mit Meditation alles zu erreichen?

Dr. Abeywickrama ist Ayurveda-Arzt und Weisheitslehrer in der Tradition eines seit 31 Generationen von Lehrer zu Schüler übermittelten tiefen Wissens. Seine Lehrmethode ist einzigartig, klar verständliches Wissen wird kombiniert mit sofort umsetzbaren praktischen Übungen.

Meditation wird weltweit von Millionen Menschen angewandt. Bei regelmäßiger Praxis können erstaunliche Veränderungen im körperlichen und psychischen Bereich erreicht werden. Eine Stärkung des Immunsystems, Schmerzminderung bei Arthrose und rheumatischen Erkrankungen, , Regulierung von Herz-Kreislauffunktionen und Verdauung, verbesserter Schlaf, mehr Ausgeglichenheit und Belastbarkeit, Verminderung von Depressionen und eine Steigerung der geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Klarheit sind nur einige der wissenschaftlich nachgewiesenen Effekte.

Hierüber hinaus stärkt die Meditation unsere Wahrnehmung und wir können mit erhöhter Klarheit unser Leben betrachten und die richtigen Strategien entwickeln um unsere (wahren) Ziele zu erreichen.

Aber damit nicht genug - die spirituelle Dimension der Meditation eröffnet uns einen direkt erfahrbaren Zugang zur geistigen Welt. Verlassen wir die Ebene der Konzepte und des Egos, eröffnen sich unglaubliche Potentiale und Energien. Die heutigen Menschen haben diesen Kontakt verloren, ihre Seele ist auf der Suche nach diesen Erfahrungen. Geben Sie sich und ihrer Seele die Gelegenheit diese zutiefst erfüllende und kraftspendende Verbundenheit (wieder) zu erleben.

Das durch Dr. Jayanath in diesen zwei Tagen vermittelte Wissen hilft uns das Leben, unseren Körper und unseren Geist zu verstehen. Die vermittelten Meditations- und Visualisationspraktiken entstammen uralter Tradition. Er redet über Buddha, Jesus, Maria – es geht nicht um eine bestimmte Weltanschauung. Daher haben all die unterschiedlichen Wege der Meditation, von denen Sie die wichtigsten kennenlernen werden nur ein Ziel: Die Verbesserung der Wahrnehmung, eine Stärkung der geistigen Kräfte um IHR Leben mit Gesundheit, Freude und Glück zu erfüllen!

Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, es ist das einzige Seminar dieser Art, das in diesem Jahr in Deutschland angeboten wird.