

Deinen quatschenden Verstand (Kopfkino) beruhigen:

## Stille-Training für Inspiration, Intuition und Kreativität

### Ausgangslage

Viele Meditierende können die Stille während der Meditation selber erfahren. Nur wenige schaffen den Schritt, dass Stille plus Aktivität parallel da sein können: Handeln aus der Stille heraus. Durch zielgerichtetes Training kannst du der Stille eine grössere Bedeutung geben.



### Nutzen von Stille dank beruhigtem Verstand

1. Deine nützlichen Gedanken bekommen viel mehr Raum.
2. Deine Wahrnehmungsfähigkeit (Neurosensitivität) nach innen und aussen wird grösser.
3. Erfahre Intuition, Inspiration und Kreativität.
4. Stille ist ein starker Katalysator für deine persönliche Transformation.
5. Als Leader anderen Menschen den notwendigen Raum halten, damit sie sich entfalten können.
6. Du lässt dir von anderen keine Energie mehr abziehen und bleibst in deiner Kraft.
7. Mentale Ausgeglichenheit, Stille ist ein Dauermeditationszustand.

All diese Eigenschaften brauchst du, um deine schöpferische Kraft und diejenige von anderen für eine bessere Zukunft entfalten zu lassen! du machst Platz in deiner Innenwelt und verbindest dich mit der unendlichen Stille, dem einheitlichen Feld, dem Meer aller Möglichkeiten.

### Das Training

- Ziel des Trainings ist es, von den oben beschriebenen sieben Nutzen profitieren zu können.
- Während einem halben Jahr wöchentlich eine gute Stunde Live-Webinare auf Zoom.
- Du übst täglich ca. eine halbe Stunde.
- 20% Theorie, 80% Übungen.
- Basiert auf vedischen Schriften und auf anderen Quellen.
- Die wöchentlichen Termine werden gemeinsam im Voraus für das ganze halbe Jahr festgelegt.

### Voraussetzungen für die Teilnahme

- Du hast die notwendige Zeit für das Training zur Verfügung.
- Du hast Meditationserfahrung.
- Wenn du nach einer Meditation sitzen bleibst, bleibt die Stille noch eine Weile.

### Vorgespräch

Bevor wir mit dem Training starten, führen wir ein Vorgespräch über deine Ausgangslage und Herausforderungen und entscheiden danach gemeinsam, ob das Training Sinn macht.

### Kosten für das Training

nach Absprache

### Kontakt

Urs Mantel [urs.mantel@umcag.ch](mailto:urs.mantel@umcag.ch) / +41 79 437 16 00